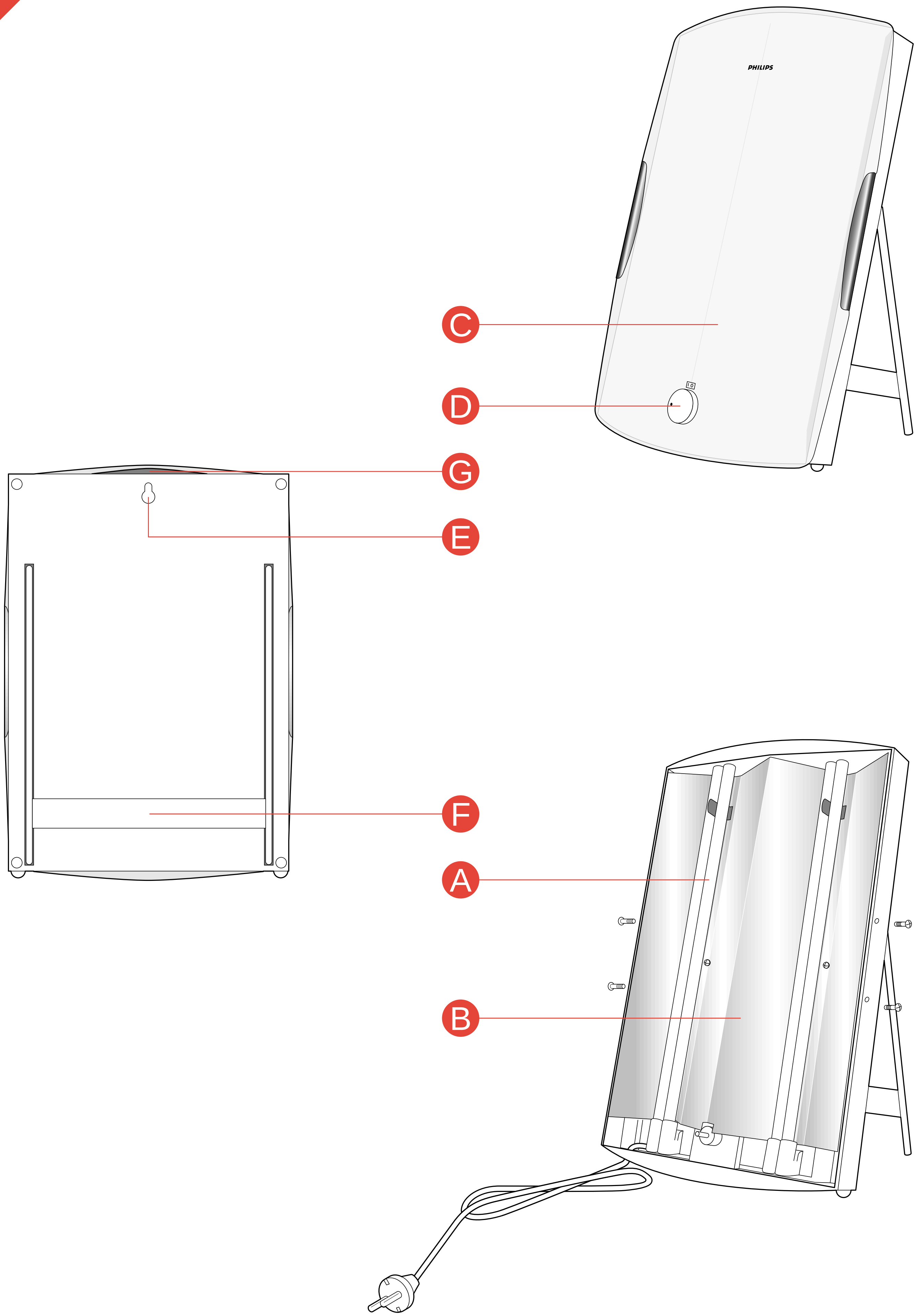
PHILIPS

HF 3300



PHILIPS

1



English

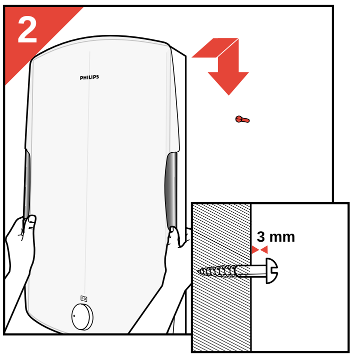
Important

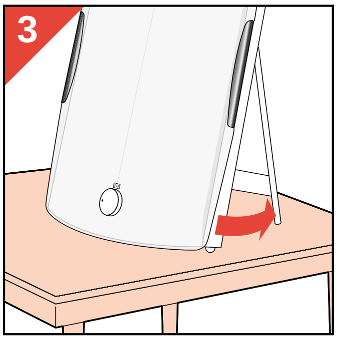
- **The appliance is suitable for both normal lighting and light therapy. Light therapy is used to counteract the tiredness and lowered mood which can be caused by a derangement of the "biologic clock". This derangement can be due to lack of bright light and the shortening of the days ("winter depression").**
- **Before connecting the appliance to the mains socket, check if the voltage indicated on the rating plate corresponds with the mains voltage in your home.**
- **Water and electricity are a dangerous combination! Therefore, do not use the appliance in wet surroundings (e.g. in the bathroom or shower, or near a swimming pool).**
- **Take care that children cannot play with the appliance. As a precaution remove the plug from the wall socket after use.**
- **Let the appliance cool down first (± 15 min.) before storing it away.**
- **Keep the ventilation openings at the back clear of obstruction when using the appliance.**
- **The advisable duration of the lightbath depends on the selected operational distance. (Please refer to section "Light therapy".)**
  Preferably have your lightbaths during the day or early in the evening. Repeat the lightbath on at least five successive days.
  Besides, you can take lightbaths now and then whenever you feel like you need them, or start new courses of five successive days (or more).
- **Use the light of this appliance as additional to the normal light conditions (sunlight, electric light) in your home.**
  Do not use the appliance in a furthermore dark room.
- **It is not advisable to keep staring into the lamps.**
- **After using the appliance for the first few times, some eye-stress and/or a light headache may occur. Usually these side-effects disappear soon.**
  If using specific medicines (i.e. certain antidepressants, other psychotropic drugs) more serious complaints may happen. First consult your doctor if you take such drugs.
- **With eye complaints or hypersensitivity to light it is advisable to contact your doctor first.**
- **If using the appliance should raise your activity too much, we advise you to reduce the light dose.**
  If there is no improvement we advise you to consult your doctor.
- **If you feel exhausted, distressed or restless and/or suffer from sleeping problems (e.g. insomnia), it is always advisable to consult your doctor or psychotherapist. Your problem could also be caused by something else.**
  We advise you to take the enclosed folder with you: probably your doctor or psychotherapist will be interested.

General description (fig. 1)

- A **Tube lamps** (type Philips Original Bright Light PL-L 55)
- B **Reflectors**
- C **Opalescent/satin screen** (acrylic)
- D **Dimmer switch** (O = Off)
- E **Suspension hole**
- F **Stand** (fold-out)
- G **Handle** (for transport)

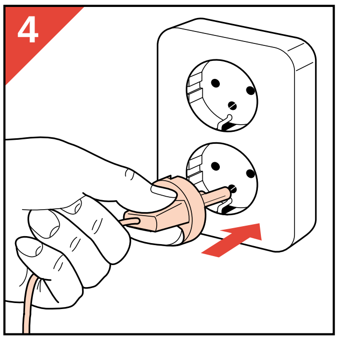
How to use the appliance



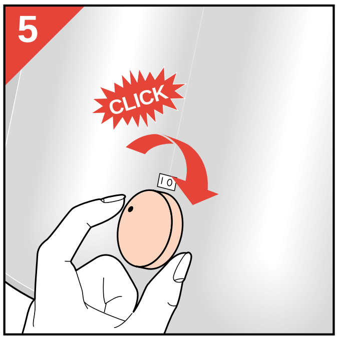


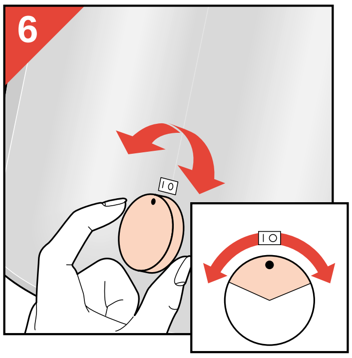
Normal light

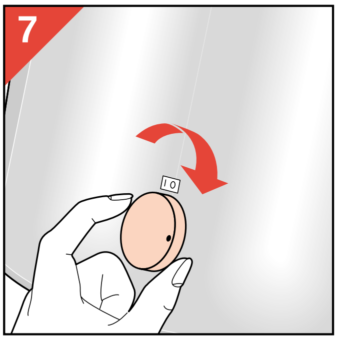
- Hang the appliance on the wall (fig. 2) or unfold the stand (fig. 3) and place it on a table top.
- Insert the plug into an earthed wall socket (220-240V) (fig. 4).



- Switch on (fig. 5).
- For normal lighting a low dimmer setting is advisable (fig. 6).
  If brighter light is required you can set the dimmer to a higher position (fig. 7).

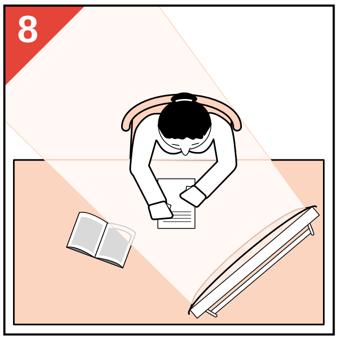


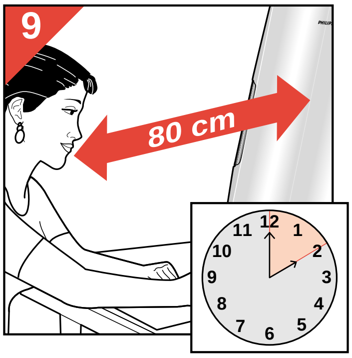


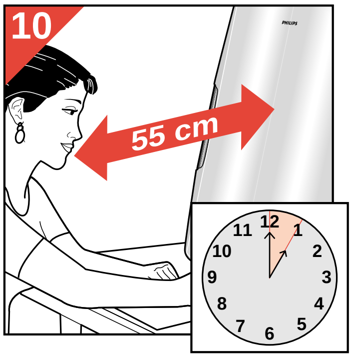


Light therapy

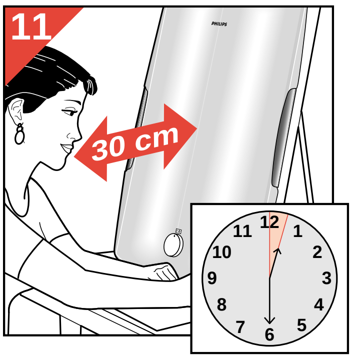
- Hang the appliance on the wall (fig. 2) or unfold the stand (fig. 3) and place it on a table top.
- Insert the plug into an earthed wall socket (220-240V) (fig. 4).
- Switch on (fig. 5) and select maximum light output (fig. 7).
- Position yourself in front of the appliance (fig. 8).
  For light therapy, the distance between your face and the opalescent screen should be between 30 and 80 cm.







- The advisable duration of the lightbath depends on the selected operational distance:
  approx. **2 hours** for a distance of approx. **80 cm** (fig. 9);
  approx. **1 hour** for a distance of approx. **55 cm** (fig. 10);
  approx. ½ **hour** for a distance of approx. **30 cm** (fig. 11).
- You need not take the whole lightbath without a break.

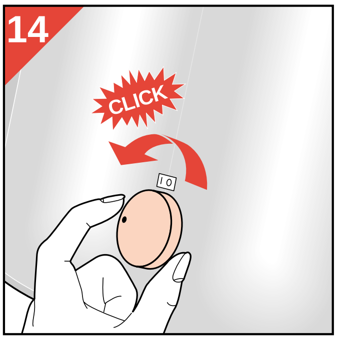


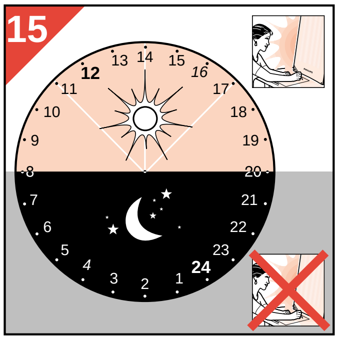
If it suits your schedule better, you may interrupt your lightbath and continue it later.
Even the 30 minute session may be split into two sessions if you wish.



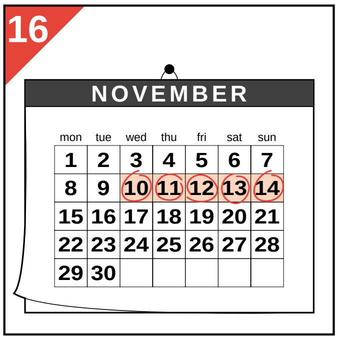


- It is not necessary to stare in the lamps. So you are free to engage in such activities as reading, writing, fancy-work or handiwork (fig. 12, 13).



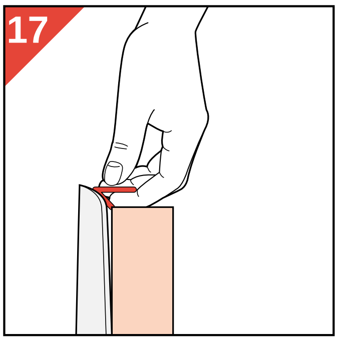


- After the lightbath rotate the dimmer anti-clockwise to switch off ("Click!") (fig. 14).
- Preferably have your lightbaths between 8 o'clock in the morning (a.m.) and 8 o'clock in the evening (p.m.) (fig. 15).
- Repeat the lightbaths until you feel better.
  Generally, improvements occur within 1-2 weeks.
  So as a rule, repeat the lightbath on at least 5 successive days (fig. 16).



After the lightbath

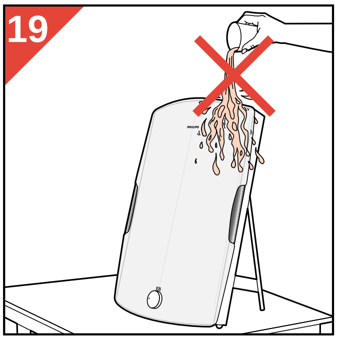
- If you wish to remove the appliance: switch off and unplug.
- Let the appliance cool down first (± 15 min.) before storing it away.
- You can lift the appliance by its handle (fig. 17).



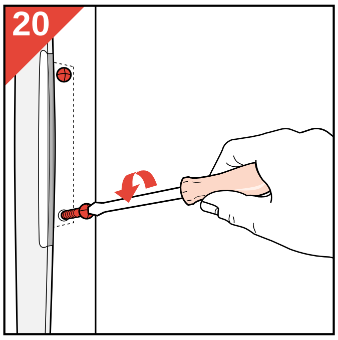
Cleaning

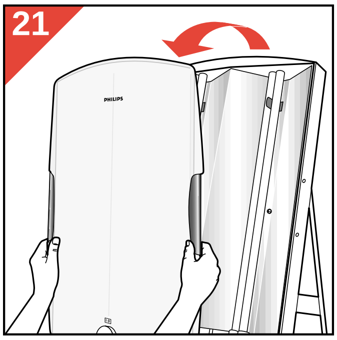
Always unplug the appliance and let it cool down before cleaning.

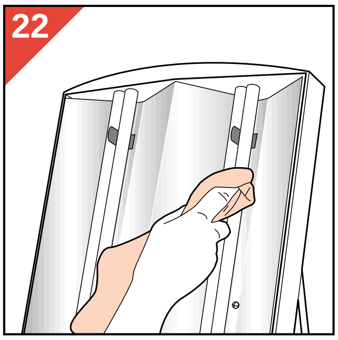




- You can clean the outside of the appliance with a damp cloth (fig. 18).
  Make sure that no water runs into the appliance (fig. 19).
  Do not use abrasives or scourers, or liquids such as alcohol, petrol or acetone.









- From time to time the tube lamps, reflectors and the inner side of the opalescent glass need cleaning (fig. 20-23).

Replacing the tube lamps

In the course of time (if used very frequently after 3 years) the efficiency of the tube lamps will gradually decrease.
As a rule, replacing the tube lamps will not be necessary.

Have the tube lamps replaced only by authorized service personnel: only these have the required skill and dispose of the original replacement parts.

The tube lamps contain substances which may pollute the environment. When discarding lamps, please ensure that they are separated from the normal household refuse and that they are disposed of at an officially assigned place.

Replacing the mains cord

If the mains cord of this appliance is damaged, it must only be replaced by Philips or their service representative, as special tools and/or parts are required.

Français

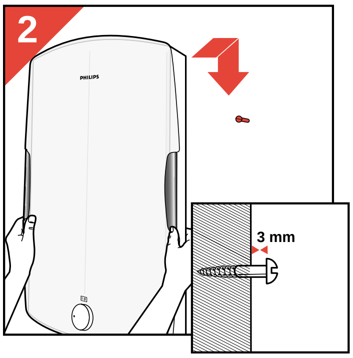
Important

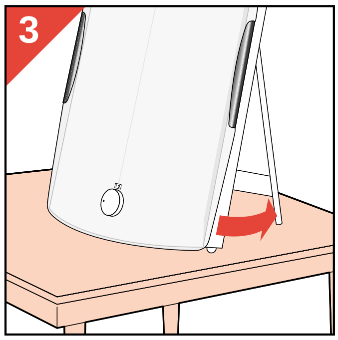
- L'appareil convient pour un éclairage normal et pour la thérapie lumineuse. La thérapie lumineuse est utilisée pour lutter contre la fatigue et l'humeur maussade qui peuvent être causées par un dérèglement de l'"horloge biologique". Ce dérèglement peut être dû au manque de lumière vive et au raccourcissement des jours ("dépression hivernale").
- Avant de brancher l'appareil dans une prise de courant, vérifiez si la tension indiquée sur la plaquette d'identification correspond à la tension d'alimentation de votre domicile.
- L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage ! N'utilisez donc pas l'appareil dans un environnement humide (dans la salle de bain, la douche ou près d'une piscine, par exemple).
- Veillez à ce que les enfants ne puissent pas jouer avec l'appareil. Par précaution, retirez la fiche de la prise de courant après utilisation.
- Laissez refroidir l'appareil (± 15 min.) avant de le ranger.
- Les ouvertures de ventilation à l'arrière de l'appareil doivent rester dégagées lorsque vous utilisez ce dernier.
- La durée recommandée du bain de lumière dépend de la distance de fonctionnement sélectionnée. (Veuillez consulter la section "Thérapie lumineuse").
  Il est préférable de prendre vos bains de lumière dans la journée ou en début de soirée. Répétez le bain de lumière pendant cinq jours consécutifs au moins.
  Par ailleurs, vous pouvez prendre des bains de lumière de temps en temps, lorsque vous en ressentez le besoin. Vous pouvez aussi commencer de nouvelles séries de cinq jours consécutifs (ou plus).
- Utilisez la lumière de cet appareil en complément des conditions de lumière normales (lumière du soleil, lumière électrique) chez vous.
  N'utilisez pas l'appareil dans une pièce tout à fait sombre.
- Il est déconseillé de regarder les lampes fixement.
- Après les premières utilisations de l'appareil, une certaine fatigue des yeux ou des maux de tête causés par la lumière peuvent se produire. Ces effets secondaires disparaissent en général très rapidement.
  Si vous utilisez des médicaments spécifiques (certains anti-dépresseurs, par exemple, ou autres médicaments psychotropes), des affections plus graves peuvent se produire. Consultez d'abord votre médecin si vous prenez ce type de médicaments.
- Si vous souffrez d'affections des yeux ou d'hypersensibilité à la lumière, nous vous recommandons de consulter votre médecin d'abord.
- Si votre activité augmente trop suite à l'utilisation de l'appareil, nous vous conseillons de réduire la dose de lumière. S'il n'y a pas d'amélioration, nous vous conseillons de consulter votre médecin.
- Si vous vous sentez fatigué, déprimé ou agité et/ou si vous souffrez de problèmes de sommeil (insomnies, par exemple), il est toujours conseillé de consulter votre médecin ou psychothérapeute. Votre problème pourrait aussi avoir une autre cause.
  Nous vous conseillons d'emmener le prospectus ci-joint avec vous : il intéressera probablement votre médecin ou psychothérapeute.

Description générale (fig. 1)

- A **Lampes tubulaires** (type Philips Original Bright Light PL-L 55)
- B **Réflecteurs**
- C **Ecran opalescent/satiné** (acrylique)
- D **Variateur** (0 = hors service)
- E **Trou de suspension**
- F **Pied** (pliant)
- G **Poignée** (pour le transport)

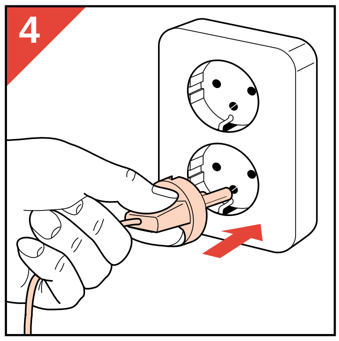
Comment utiliser l'appareil



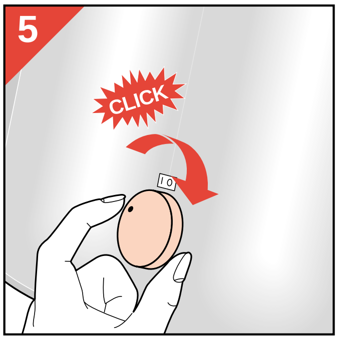


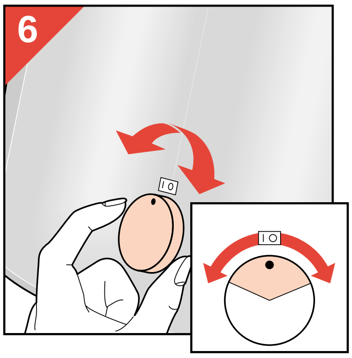
Lumière normale

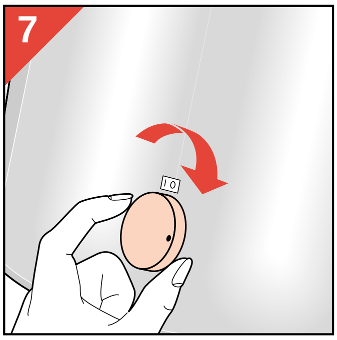
- Suspendez l'appareil au mur (fig. 2) ou dépliez le pied (fig. 3) et posez-le sur une table.
- Insérez la fiche dans une prise de courant munie d'une terre (220-240 V) (fig. 4).



- Allumez l'appareil (fig. 5).
- Pour un éclairage normal, il est conseillé de régler l'appareil sur une position basse à l'aide du variateur (fig. 6).
  Si vous souhaitez un éclairage plus vif, vous pouvez régler le variateur sur une position plus élevée (fig. 7).

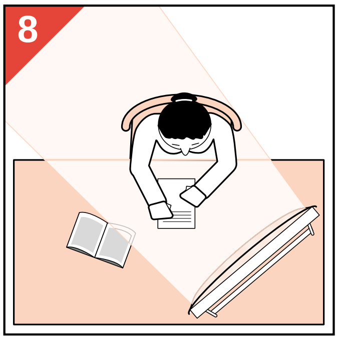


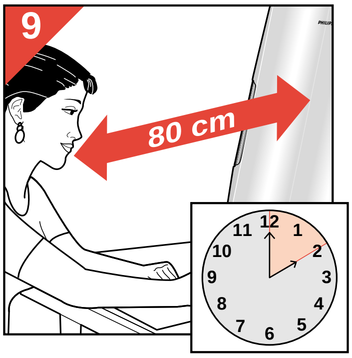


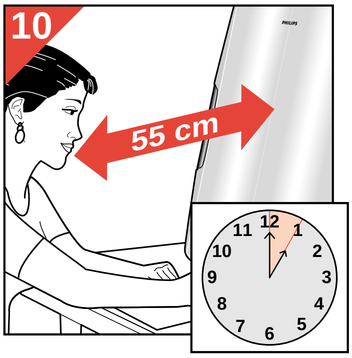


Thérapie lumineuse

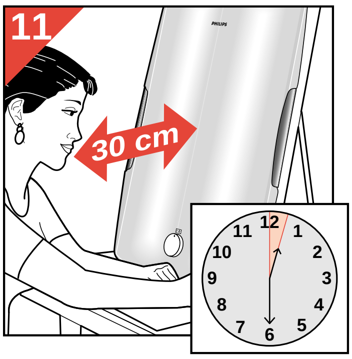
- Suspendez l'appareil au mur (fig. 2) ou dépliez le pied (fig. 3) et posez-le sur une table.
- Insérez la fiche dans une prise de courant munie d'une terre (220-240 V) (fig. 4).
- Allumez l'appareil (fig. 5) et sélectionnez la puissance lumineuse maximale (fig. 7).
- Placez-vous face à l'appareil (fig. 8).
- Pour une thérapie lumineuse, la distance entre votre visage et l'écran opalescent devrait être de 30 à 80 cm.



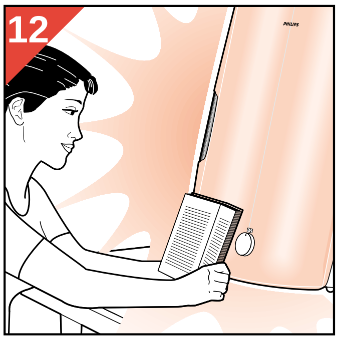




- La durée conseillée du bain de lumière dépend de la distance de fonctionnement choisie :
  environ **2 heures** pour une distance d'environ **80 cm** (fig. 9);
  environ **1 heure** pour une distance d'environ **55 cm** (fig. 10);
  environ ½ **heure** pour une distance d'environ **30 cm** (fig. 11).

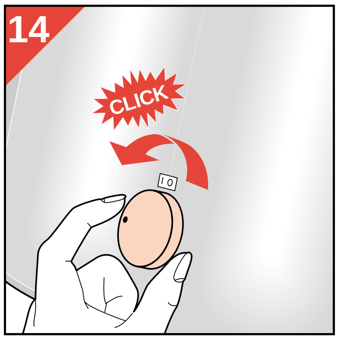


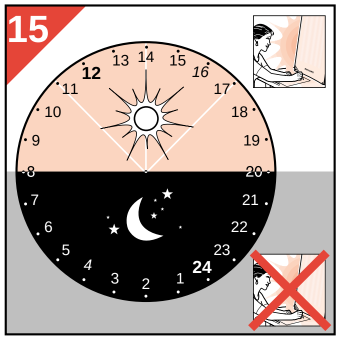
- Vous n'êtes pas obligé de prendre tout le bain de lumière sans interruption. Si cela vous convient mieux, vous pouvez interrompre votre bain de lumière et le reprendre plus tard. Même la séance de 30 minutes peut être divisée en deux séances si vous le souhaitez.



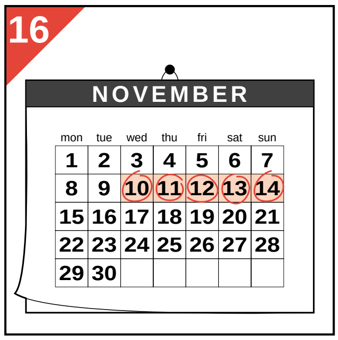


- Il n'est pas nécessaire de regarder les lampes fixement. Vous pouvez donc vous adonner à des activités telles que la lecture, l'écriture, des ouvrages d'agrément ou des travaux manuels (fig. 12, 13).



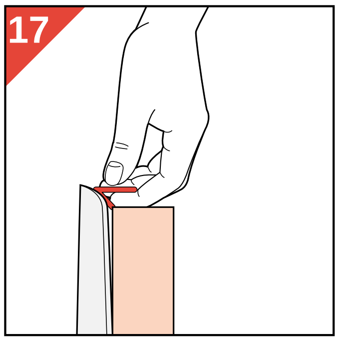


- Après le bain de soleil, tournez le variateur dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour éteindre l'appareil ("clic !") (fig. 14).
- Il est préférable de prendre les bains de lumière entre 8 heures du matin et 8 heures du soir (fig. 15).
- Poursuivez les bains de lumière jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux. Généralement, les améliorations se produisent en 1-2 semaines. Normalement, il faut répéter les bains de lumière pendant 5 jours consécutifs au moins (fig. 16).



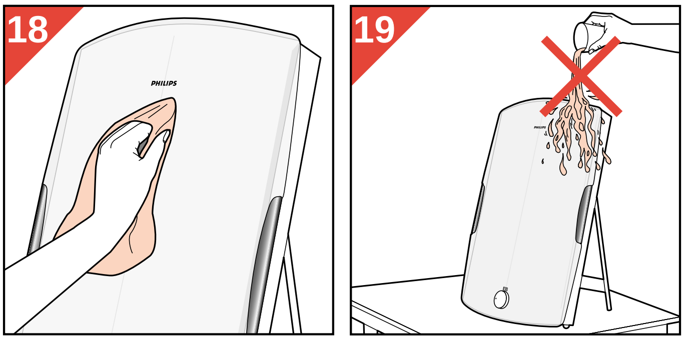
Après le bain de lumière

- Si vous souhaitez ranger l'appareil, éteignez-le et débranchez-le.
- Laissez refroidir l'appareil (± 15 min.) avant de le ranger.
- Vous pouvez soulevez l'appareil par la poignée (fig. 17).

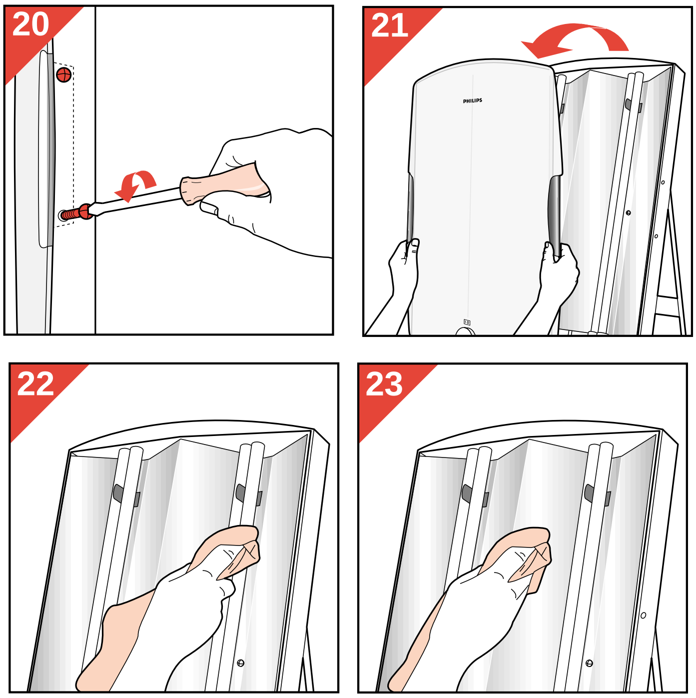


Nettoyage

Débranchez toujours l'appareil et laissez-le refroidir avant de le nettoyer.



- Vous pouvez nettoyer l'extérieur de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide (fig. 18).
  Veillez à ce que de l'eau ne pénètre pas dans l'appareil (fig. 19).



  N'utilisez pas d'abrasifs, de poudre à récurer, ni de liquides tels que de l'alcool, de l'essence ou de l'acétone.
- De temps en temps, il faut nettoyer les lampes tubulaires, les réflecteurs et la face intérieure de la vitre opalescente (fig. 20-23).

Remplacement des lampes solaires

Au fil du temps (après trois ans si l'appareil est utilisé très souvent), l'efficacité des lampes tubulaires va diminuer progressivement.
De manière générale, il ne sera pas nécessaire de remplacer les lampes tubulaires.

Faites remplacer les lampes tubulaires par du personnel agréé uniquement : ils sont les seuls à disposer des compétences requises, ainsi que des pièces de rechange d'origine.

Les lampes tubulaires contiennent des substances pouvant polluer l'environnement. Lorsque vous jetez des lampes, veillez à les séparer des déchets ménagers ordinaires et à les éliminer à un endroit officiellement prévu pour ce faire.

Remplacement du cordon électrique

Si le cordon secteur de votre appareil est endommagé, il doit impérativement être remplacé par un réparateur indépendant agréé Philips car des équipements et des composants spécifiques sont exigés.

Deutsch

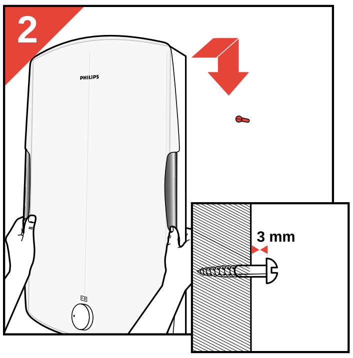
Wichtig

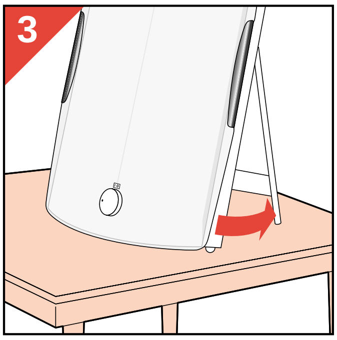
- **Das Gerät ist als normale Lichtquelle und zur Lichttherapie geeignet. Die Lichttherapie wird gegen allgemeine Mattigkeit und Lustlosigkeit eingesetzt, die durch eine Störung der "Biologischen Uhr" verursacht ist. Diese Störung kann durch einen Mangel an hellem Licht, z.B. an kurzen Tagen als "Winter-Depression" auftreten.**
- **Prüfen Sie, bevor Sie das Gerät anschließen, ob die Spannungsangabe auf dem Typenschild des Geräts mit der örtlichen Netzspannung übereinstimmt.**
- **Wasser und Elektrizität sind eine gefährliche Kombination. Benutzen Sie das Gerät deshalb niemals in feuchter Umgebung, z.B. in Dusch- oder Baderäumen sowie in der Nähe von Schwimmbecken.**
- **Achten Sie darauf, daß Kinder nicht mit dem Gerät hantieren. Ziehen Sie nach jedem Gebrauch vorsorglich den Stecker aus der Steckdose.**
- **Lassen Sie das Gerät erst ca. 15 Minuten abkühlen, bevor Sie es fortstellen.**
- **Achten Sie darauf, daß die Lüftungsschlitze an der Rückseite während des Gebrauchs nicht verdeckt werden.**
- **Die empfehlenswerte Dauer eines Lichtbades wird durch den Abstand zum Gerät mitbestimmt. Vgl. den Abschnitt "Der Gebrauch des Geräts".**
  Nehmen Sie Ihre Lichtbäder vorzugsweise am Tage oder in den frühen Abendstunden. Führen Sie eine Kur von wenigstens fünf Lichtbädern an aufeinanderfolgenden Tagen durch.
  Außerdem können Sie immer dann ein Lichtbad nehmen oder eine Kur beginnen, wenn Ihnen danach zumute ist.
- **Verwenden Sie dieses Gerät zuhause nur zusätzlich zur normalen Beleuchtung (Tageslicht und Kunstlicht) und nicht in einem Raum ohne weitere Lichtquellen.**
- **Schauen Sie nicht längere Zeit auf die Lampen im Gerät.**
- **Nach den ersten Anwendungen können leichte Kopfschmerzen und Augenbeschwerden auftreten. Das geht im allgemeinen rasch vorüber.**
  Wenn Sie regelmäßig bestimmte Arzneien einnehmen, z.B. Psychopharmaka, können ernsthaftere Beschwerden auftreten. Konsultieren Sie dann auf jeden Fall Ihren Arzt.
- **Bei Lichtempfindlichkeit und bei akuten oder chronischen Augenbeschwerden fragen Sie vor der Anwendung erst Ihren Arzt.**
- **Wenn sich Ihre Aktivität durch die Anwendung des Geräts in unerwünschtem Ausmaß erhöht, so reduzieren Sie die Anwendungsdauer.**
  Sollte der gewünschte Erfolg ausbleiben, so konsultieren Sie Ihren Arzt.
- **Wenn Sie sich erschöpft, ruhelos und angespannt fühlen und/oder unter Schlafstörungen leiden, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Nehmen Sie zu seiner Information die beigefügte Druckschrift mit.**

Allgemeine Beschreibung (Abb. 1)

- A **Röhrenlampen**
  (Type Philips Original Bright Light PL-L 55)
- B **Reflektoren**
- C **Opalisierende Mattscheibe** aus Acryl
- D **Ein-/Ausschalter mit Dimmer** (O = Aus)
- E **Öffnung zum Aufhängen des Geräts**
- F **Stativ,** ausklappbar
- G **Transportgriff**

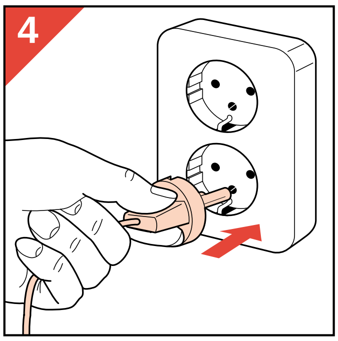
Der Gebrauch des Geräts



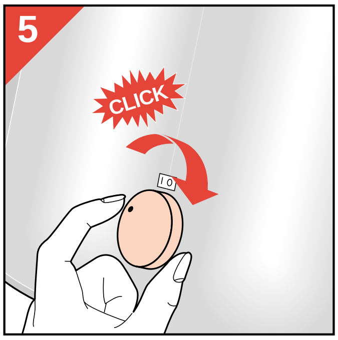


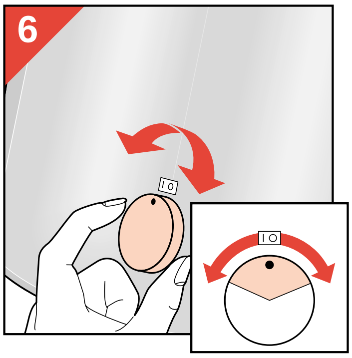
Als normale Lichtquelle

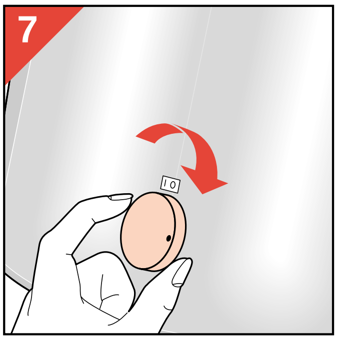
- Hängen Sie das Gerät an einer Wand auf (Abb. 2) oder stellen Sie es auf eine feste, waagerechte Fläche (Abb. 3).
- Stecken Sie den Stecker in eine Schukosteckdose (220-240 V) (Abb. 4).



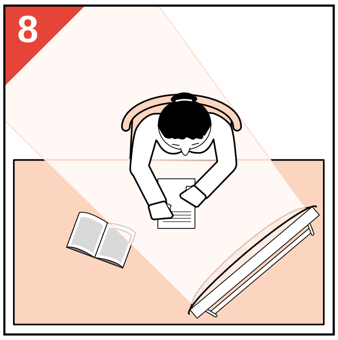
- Schalten Sie das Gerät ein (Abb. 5).
- Wenn Sie das Gerät als normale Beleuchtungsquelle verwenden, so wählen Sie eine niedrige Dimmer-einstellung (Abb. 6). Sollten Sie helleres Licht benötigen, können Sie den Dimmer weiter aufdrehen (Abb. 7).



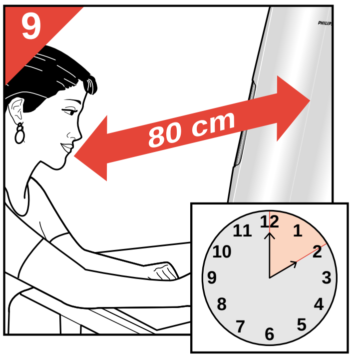


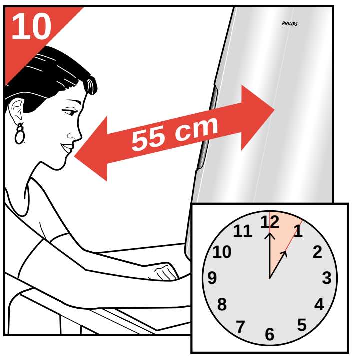


Zur Lichttherapie

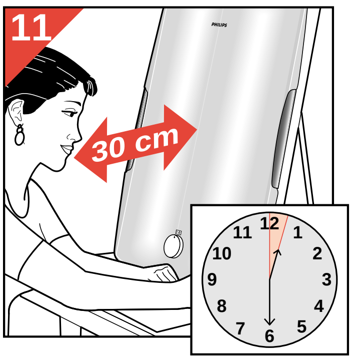


- Hängen Sie das Gerät an einer Wand auf (Abb. 2) oder stellen Sie es auf eine feste, waagerechte Fläche (Abb. 3).
- Stecken Sie den Stecker in eine Schukosteckdose (220-240 V) (Abb. 4).
- Schalten Sie das Gerät ein (Abb. 5), und stellen Sie die maximale Helligkeit ein (Abb. 7).
- Setzen Sie sich vor das Gerät (Abb. 8).
  Bei der Lichttherapie ist ein Abstand von 30 bis 80 cm zwischen der opalisierenden Mattscheibe und Ihrem Gesicht zu empfehlen.





- Die zu empfehlende Dauer des Lichtbades hängt von dem gewählten Abstand ab: bei etwa **80 cm** ca. **2 Stunden** (Abb. 9), bei etwa **55 cm** ca. **1 Stunde** (Abb. 10), bei etwa **30 cm** ca. **30 Minuten** (Abb. 11).

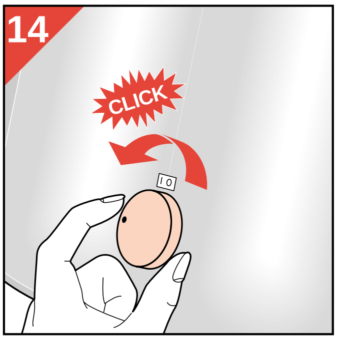


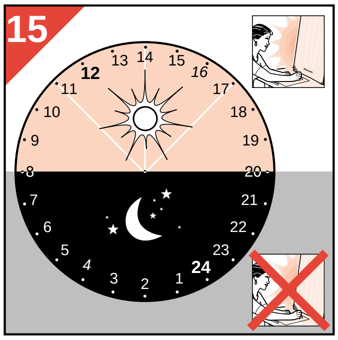
- Das Lichtbad kann auch unterbrochen und später fortgeführt werden.
  Auch ein Lichtbad von 30 Minuten kann, wenn Sie es wünschen, in zwei Etappen durchgeführt werden.



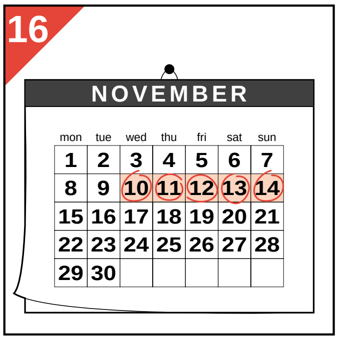


- Es ist nicht ratsam, ständig in das Gerät zu schauen. Sie können also während des Lichtbades ohne Bedenken lesen, schreiben, handarbeiten oder Ihrem Hobby nachgehen (Abb. 12 und 13).



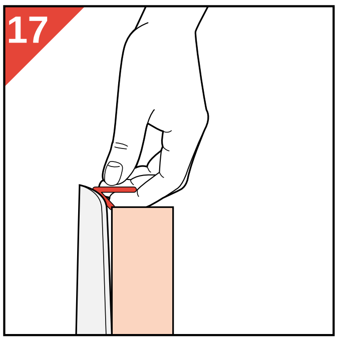


- Stellen Sie nach Gebrauch den Ein-/Ausschalter mit einer Drehung gegen den Uhrzeigersinn auf O ("Klick", Abb. 14).



- Nehmen Sie Ihr Lichtbad vorzugsweise zwischen 8:00 und 20:00 Uhr (Abb. 15).
- Wiederholen Sie das Lichtbad solange, bis Sie sich wohler fühlen.
  Der Erfolg tritt im allgemeinen nach ein bis zwei Wochen ein.
  Es empfiehlt sich, die Lichtbäder mindestens an jeweils fünf aufeinander folgenden Tagen zu nehmen (Abb. 16).

Nach dem Gebrauch

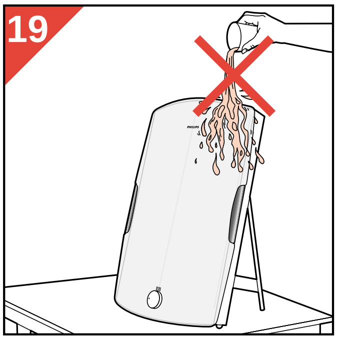


- Schalten Sie das Gerät aus, und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose. Lassen Sie das Gerät ca. 15 Minuten abkühlen, bevor Sie es fortstellen.
- Fassen Sie das Gerät am Transportgriff an (Abb. 17).

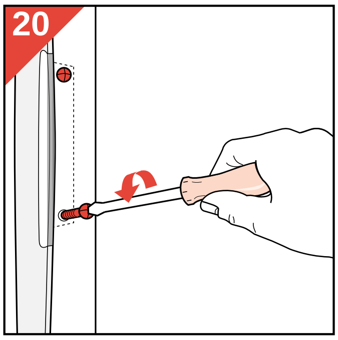
Reinigung

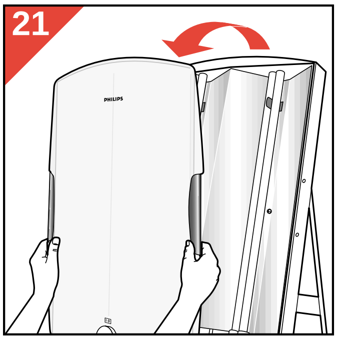
Ziehen Sie vor jeder Reinigung den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen.

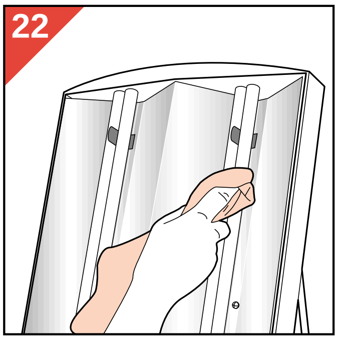




- Sie können das Gerät außen mit einem feuchten Tuch abwischen (Abb. 18).
  Achten Sie darauf, daß kein Wasser in das Gerät gelangt (Abb. 19). Verwenden Sie keine Scheuermittel und keine Flüssigkeiten wieBenzin und Azeton.









- Reinigen Sie von Zeit zu Zeit die Röhrenlampen, die Reflektoren und die Innenwand der opalisierenden Mattscheibe (Abb. 20 bis 23).

Auswechseln der Röhrenlampen

Im Laufe der Zeit - bei häufigem Gebrauch nach etwa drei Jahren - läßt die Leistung der Röhrenlampen nach.
Sie können dann die Dauer des Lichtbades erhöhen oder die Lampen gegen neue austauschen lassen.

Die Röhrenlampen dürfen nur durch autorisiertes Service-Personal ausgewechselt werden, denn nur diese Personen verfügen über die erforderlichen Kenntnisse, Werkzeuge und Original-Ersatzteile.

Die Röhrenlampen enthalten Substanzen, welche die Umwelt gefährden können. Bitte, sorgen Sie dafür, daß sie nach Ablauf ihrer Nutzungsdauer nicht in den normalen Hausmüll geraten. Geben Sie sie bei einer offiziellen Sammelstelle ab.

Auswechseln des Netzkabels

Wenn das Netzkabel defekt oder beschädigt ist, muß es von einer durch Philips autorisierten Werkstatt ersetzt werden, da für die Reparatur Spezial-Werkzeug und/oder spezielle Teile benötigt werden.

Nederlands

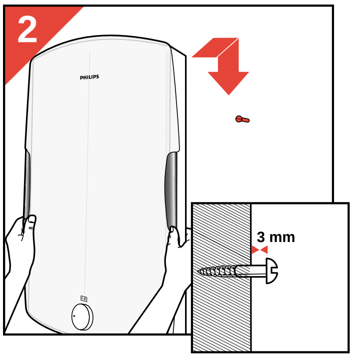
Belangrijk

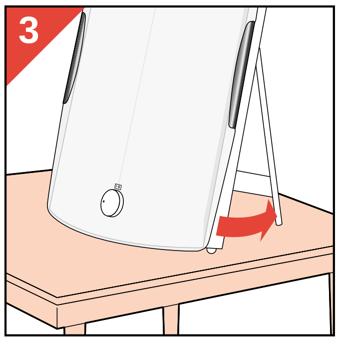
- **Het apparaat is geschikt voor normale verlichting en voor lichttherapie. Lichttherapie wordt toegepast ter bestrijding van vermoeidheid en lusteloosheid, die mogelijk het gevolg is van een ontregeling van de “biologische klok”. Deze ontregeling kan worden veroorzaakt door gebrek aan helder licht en de kortere duur van de dagen (“winterdepressie”).**
- **Controleer, voordat u het apparaat aansluit, of de netspanning in uw woning overeenkomt met de aanduiding op het typeplaatje.**
- **Water en elektriciteit vormen een gevaarlijke combinatie. Gebruik het apparaat daarom niet in vochtige ruimten (douche) of in de nabijheid van een zwembad.**
- **Voorkom dat kinderen met het apparaat spelen. Neem uit voorzorg na gebruik de stekker uit het stopcontact.**
- **Laat het apparaat na gebruik afkoelen (± 15 minuten), voordat u het wegzet.**
- **Houd de ventilatie-openingen aan de achterzijde tijdens het gebruik van het apparaat open.**
- **De aanbevolen duur van het lichtbad hangt af van de gekozen behandelafstand. (Zie hoofdstuk “Hoe gebruikt u het apparaat?”)**
  Neem het lichtbad bij voorkeur overdag of in de vroege avond. Herhaal het lichtbad op tenminste vijf achtereenvolgende dagen.
  U kunt overigens naar eigen behoefte en inzicht nu en dan lichtbaden nemen of nieuwe kuren (van vijf of meer achtereenvolgende dagen) starten.
- **Gebruik het licht van dit apparaat als aanvulling op de normale lichtomstandigheden in uw huis (zonlicht, electrisch licht). Gebruik het apparaat niet in een overigens duistere ruimte.**
- **Het is af te raden steeds in de lampen te staren.**
- **De eerste paar keren nadat u het apparaat heeft gebruikt, kan er wat vermoeidheid van het oog en/of een lichte hoofdpijn optreden. Gewoonlijk verdwijnen deze neveneffecten spoedig.**
  Bij gebruik van bepaalde geneesmiddelen (m.n. bepaalde anti-depressiva, psycho-farmica) kunnen ernstiger klachten voorkomen. Raadpleeg bij gebruik van dergelijke geneesmiddelen eerst uw arts.
- **Indien u lijdt aan een oogaandoening, of als u last heeft van overgevoeligheid voor licht, raden wij u aan eerst uw arts te raadplegen.**
- **Als het gebruik van het apparaat uw activiteit tè veel doet stijgen, raden wij u aan de lichtdosis te verminderen. Indien het verschijnsel aanhoudt, raden wij u aan contact op te nemen met uw arts.**
- **Als u zich uitgeput, angstig of rusteloos voelt en/of met ernstige slaapproblemen (bijv. insomnia) kampt, is het in elk geval aan te bevelen uw arts of psychotherapeut te raadplegen. De oorzaak van het probleem kan ook een andere zijn. Wij raden u aan de bijgesloten folder mee te nemen: wellicht heeft uw arts of psychotherapeut er belangstelling voor.**

Algemene beschrijving (fig. 1)

- A **Buislampen** (type Philips Original Bright Light PL-L 55)
- B **Reflectoren**
- C **Opaal/satijn scherm** (acryl)
- D **Dimmerschakelaar** (O = Uit)
- E **Ophangoog**
- F **Statief** (uitklappen)
- G **Handgreep** (voor transport)

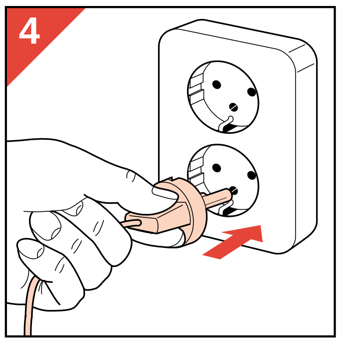
Hoe gebruikt u het apparaat?



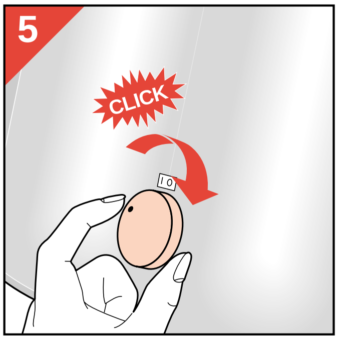


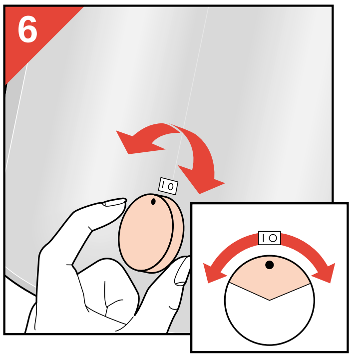
Normale verlichting

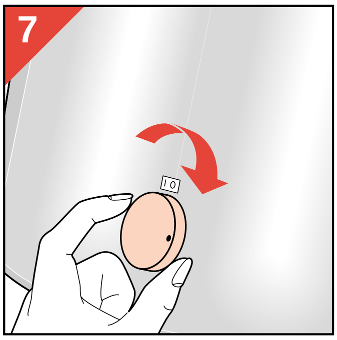
- Hang het apparaat aan de muur (fig. 2) of klap het statief uit (fig. 3) en zet het op een tafel.
- Steek de stekker in een geaard stopcontact (220-230 V) (fig. 4).



- Schakel het apparaat in (fig. 5).
- Voor sfeerverlichting wordt een lage stand van de dimmer aanbevolen (fig. 6). Als u helder licht nodig heeft, kunt u de dimmer in een hogere stand zetten (fig. 7).

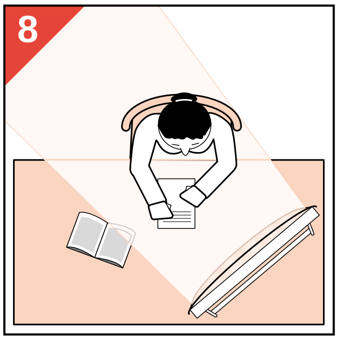




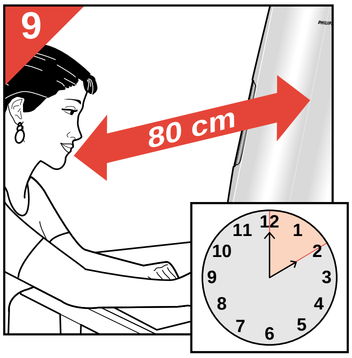


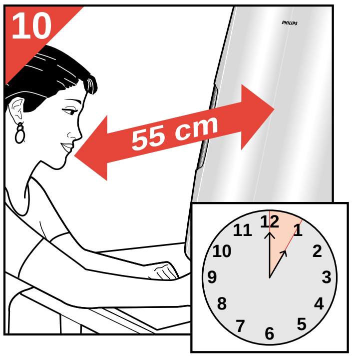
Licht-therapie

- Hang het apparaat aan de muur (fig. 2) of klap het statief uit (fig. 3) en zet het op een tafel.
- Steek de stekker in een geaard stopcontact (220-230 V) (fig. 4).
- Schakel het apparaat in (fig. 5) en zet de dimmerschakelaar in de hoogste stand (fig. 7).

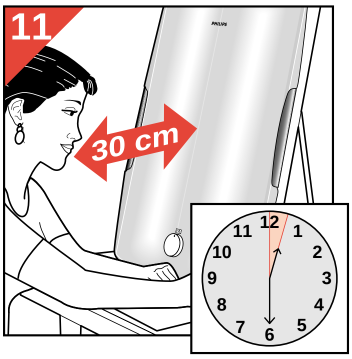


- Neem plaats voor het apparaat (fig. 8). Voor licht-therapie dient de afstand tussen uw gezicht en het opaal/satijn scherm 30 - 80 cm te bedragen.





- De aanbevolen duur van het lichtbad hangt af van de gekozen behandelafstand:
  ca. **2 uur** bij een afstand van ca. **80 cm** (fig. 9);
  ca. **1 uur** bij een afstand van ca. **55 cm** (fig. 10);
  ca. ½ **uur** bij een afstand van ca. **30 cm** (fig. 11).
- U hoeft het hele lichtbad niet in één keer te nemen. Als dat beter in uw dagschema past, kunt u het lichtbad onderbreken en het later afmaken. Zelfs het lichtbad van 30 minuten kunt u in twee delen nemen..

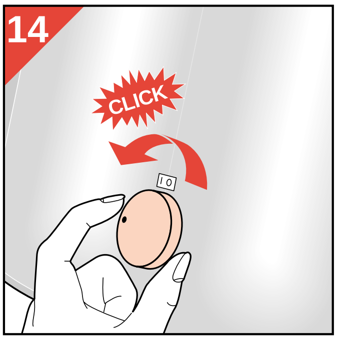


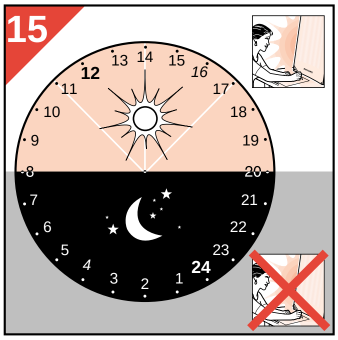
- U hoeft niet recht tegenover het apparaat te zitten.





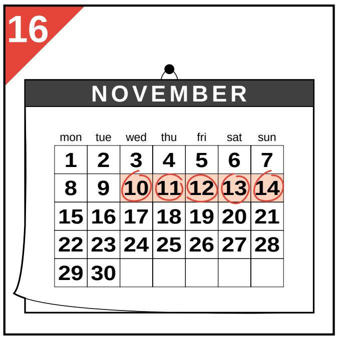
- Het is niet nodig in de lamp te kijken. U kunt dus bijvoorbeeld lezen, handwerken of knutselen tijdens het lichtbad (fig. 12, 13).





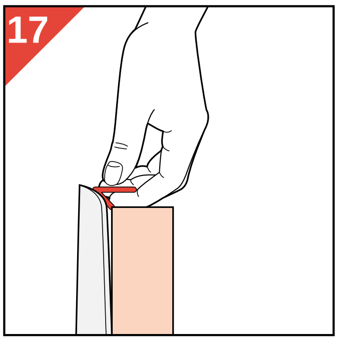
- Na afloop schakelt u het apparaat uit door de dimmerschakelaar linksom te draaien (“Klik!”) (fig. 14).

- Neem het lichtbad bij voorkeur tussen 8 uur ‘s morgens en 8 uur ‘s avonds (fig. 15).
- Herhaal de lichtbaden totdat u zich beter voelt. Meestal treedt binnen 1-2 weken verbetering in. Daarom adviseren wij in het algemeen het lichtbad op tenminste vijf achtereenvolgende dagen te herhalen (fig. 16).



Na het lichtbad

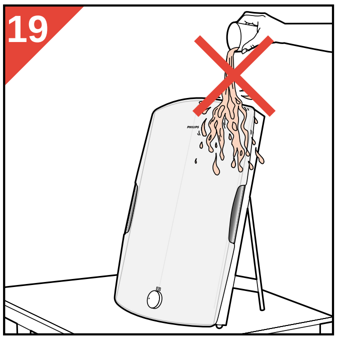
- Als u het apparaat wilt wegzetten: haal de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat afkoelen (± 15 minuten), voordat u het opbergt.
- U kunt het apparaat aan zijn handgreep optillen (fig. 17).



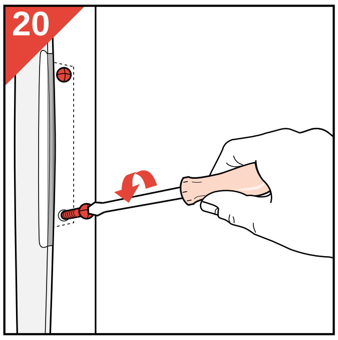
Schoonmaken

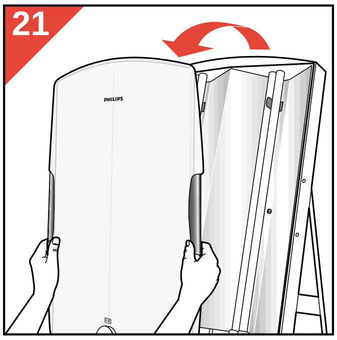
Haal altijd de stekker uit het stopcontact en laat het tafelsolarium afkoelen voordat u het schoonmaakt.

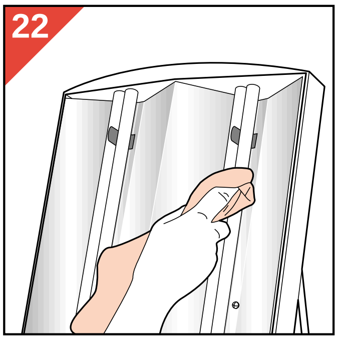




- U kunt de buitenkant van het apparaat schoonmaken met een vochtige doek (fig. 18).
  Zorg ervoor dat er geen water in het apparaat loopt (fig. 19).
  Gebruik geen schuurmiddelen of schuurdoekjes, alcohol, benzine of aceton voor het schoonmaken.









- Van tijd tot tijd moeten ook de buislampen, de reflectors en de binnenzijde van het opaalglas worden schoongemaakt (fig. 20-23).

Buislampen vervangen

Na verloop van tijd (bij intensief gebruik na ca. 3 jaar) gaan de buislampen minder fel stralen.
Bij normaal gebruik is vervanging van de lampen echter niet nodig.

Laat de buislampen uitsluitend door een bevoegde service-instantie vervangen: alleen daar beschikt men over de benodigde deskundigheid en originele vervangingsonderdelen.

De buislampen bevatten stoffen die schadelijk kunnen zijn voor het milieu.
Als u lampen afdankt, zorgt u er dan voor dat deze niet in het normale huisvuil terechtkomen, maar ingeleverd worden op een door de overheid daartoe aangewezen plaats.

Snoer vervangen

Indien het snoer van dit apparaat is beschadigd, dient het uitsluitend te worden vervangen door een door Philips daartoe aangewezen reparateur, omdat voor de reparatie speciale gereedschappen en/of onderdelen vereist zijn.

Dansk

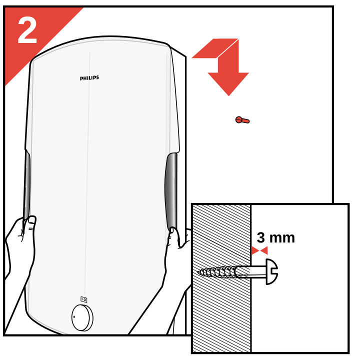
Vigtigt.

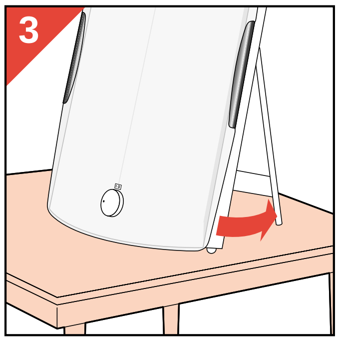
- **Apparatet kan både bruges som normal lyskilde og til lysterapi. Lysterapi bruges til at modvirke træthed, manglende energi eller uoplagthed, der kan være forårsaget af forstyrrelser i det "biologiske ur". Sådanne forstyrrelser kan være forårsaget af mangel på tilstrækkeligt lys og korte dage ("vinterdepression").**
- **Før apparatet tages i brug, kontrolleres det, at spændingsangivelsen på typeskiltet svarer til den lokale netspænding.**
- **Vand og elektricitet er en farlig kombination! - Brug derfor ikke apparatet i fugtige omgivelser (f.eks. i badeværelser, ved brusekabiner eller nær en swimmingpool).**
- **Sørg for at børn ikke kan lege med apparatet. Træk for en ekstra sikkerheds skyld altid stikket ud af stikkontakten efter brug.**
- **Lad apparatet afkøle (i mindst 15 minutter), før det stilles væk efter brug.**
- **Når man bruger apparatet, skal man sørge for, at ventilationsåbningerne på bagsiden ikke er blokerede.**
- **Hvor længe man skal tage lysbad afhænger af afstanden til apparatet (se afsnittet "Lysterapi").
  Tag lysbad 5 dage i træk og fortrinsvis kun om dagen eller tidligt på aftenen.
  Derudover kan De tage lysbad nu og da, hvis De føler, at De har brug for det. De kan også starte en ny 5 dages behandling (eller mere).**
- **Lyset fra dette apparat bruges som tillægslyskilde til de normale lysforhold i hjemmet (sollys, elektrisk lys).
  Brug ikke apparatet i et for mørkt rum.**
- **Det tilrådes ikke at se ind i lysrørene hele tiden.**
- **Når apparatet har været brugt første gang, kan man føle lidt ømhed i øjnene eller lidt hovedpine. Disse bivirkninger forsvinder dog hurtigt.
  Hvis De bruger specielle mediciner (d.v.s. visse midler mod nedtrykthed eller psykiske stimulanser), kan der opstå mere farlige problemer. Rådfør Dem derfor først med Deres læge, hvis De bruger sådanne midler.**
- **Det tilrådes ligeledes først at rådføre sig med lægen, hvis man har øjensmerter eller er overfølsom for lys.**
- **Hvis De bliver for aktiv, når De bruger apparatet, tilrådes det at nedsætte lysbehandlingen.
  Hvis De modsat ikke føler bedring ved brug af apparatet, tilråder vi Dem at konsultere Deres læge.**
- **Hvis De føler Dem "udbrændt", udmattet eller hvileløs og/eller lider af søvnproblemer (f.eks. søvnløshed), råder vi Dem under alle omstændigheder til at konsultere Deres læge eller en psykiater. Deres problem kan skyldes andre årsager. Vi anbefaler Dem at tage vedlagte folder med, da Deres læge eller psykiater sandsynligvis vil være interesseret i dette.**

Generel beskrivelse (fig. 1).

- A **Lysrør** (Philips Original Bright Light PL-L 55)
- B **Reflektorer**
- C **Opaliserende/Satinskærm** (af akryl)
- D **Lysdæmper** (O = slukket)
- E **Ophængningshul**
- F **Støtteben** (foldes ud)
- G **Håndtag** (til transport)

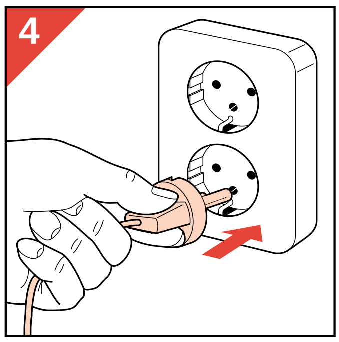
Sådan bruges apparatet:



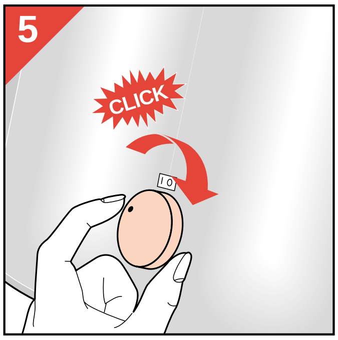


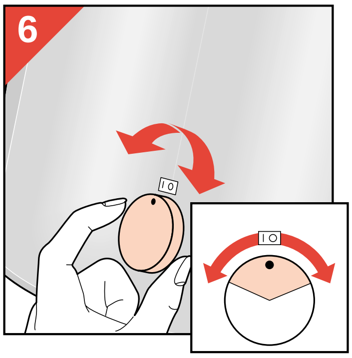
Normalt lys.

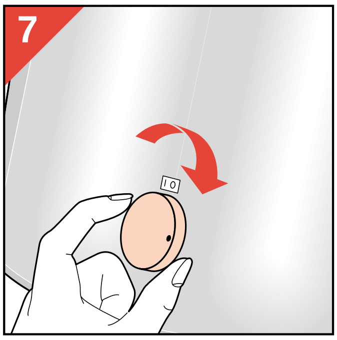
- Hæng apparatet op på en væg (fig. 2) eller fold støttebenet ud (fig. 3) og stil apparatet på et bord.
- Sæt stikket i en stikkontakt (220-240V), som tændes (fig. 4).



- Tænd for apparatet (fig. 5).
- Hvis apparatet kun skal bruges til at afgive almindeligt lys, tilrådes det at sætte lysdæmperen i en lav stilling (fig. 6).
  Hvis der ønskes kraftigere lys, kan man sætte lysdæmperen i en højere stilling (fig. 7).

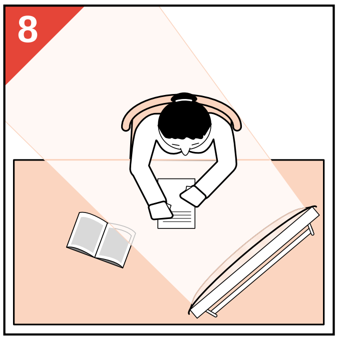


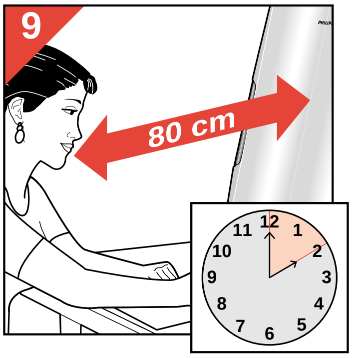


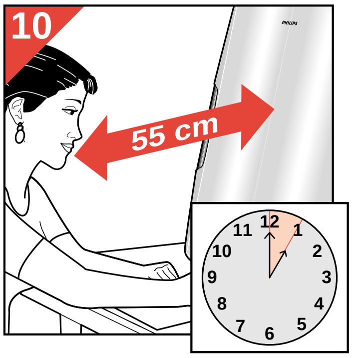


Lysterapi.

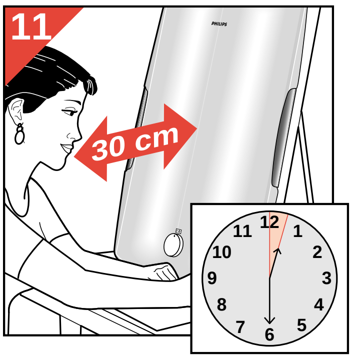
- Hæng apparatet op på en væg (fig. 2) eller fold støttebenet ud (fig. 3) og stil apparatet på et bord.
- Sæt stikket i en stikkontakt (220-240V), som tændes (fig. 4).
- Tænd for apparatet (fig. 5) og sæt lysdæmperen i maksimum stilling (fig. 7).
- Sæt Dem eller stil Dem foran apparatet (fig. 8).
  Ved lysterapi skal afstanden mellem Deres ansigt og den opaliserende skærm være mellem 30 og 80 cm.







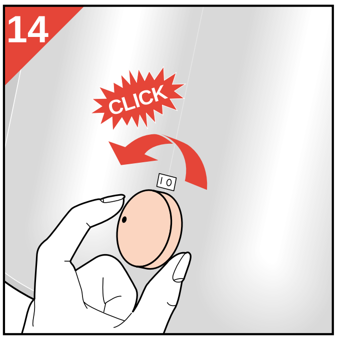
- Hvor længe De skal tage lysbad afhænger af den valgte afstand:
  Ca. **2 timer** hvis afstanden er ca. **80 cm** (fig. 9).
  Ca. **1 time** hvis afstanden er ca. **50 cm** (fig. 10).
  Ca. **½ time** hvis afstanden er ca. **30 cm** (fig. 11).
- De behøver ikke at gennemføre hele lysbadet uden afbrydelse. Hvis det bedre passer Dem at afbryde behandlingen og fortsætte senere, gør dette ikke noget.
  Selv 30 minutters-behandlingen kan om ønsket godt deles op i to omgange.

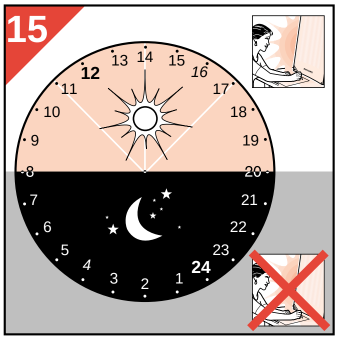






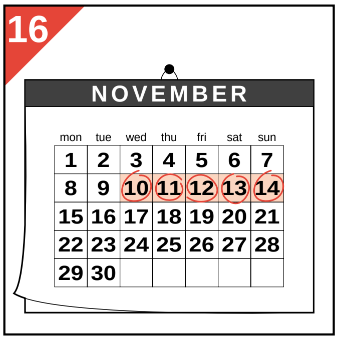
- Det er ikke nødvendigt, at De ser ind i lysrørene hele tiden. De kan derfor godt foretage andre aktiviteter som f.eks. læsning, skrivning, håndarbejde o.lign., medens De tager lysbad (fig. 12, 13).





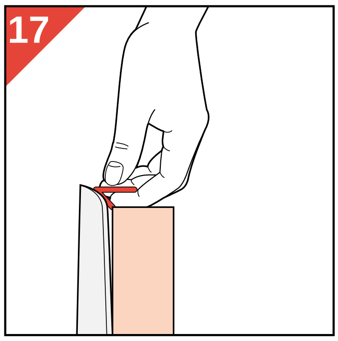
- Når De er færdig med at tage lysbad, slukkes der for lysdæmperen ved at dreje den helt til venstre ("klik") (fig. 14).

- Man skal fortrinsvis tage lysbad mellem kl. 8:00 om morgenen og kl. 20:00 om aftenen (fig. 15).
- Gentag lysbehandlingerne indtil De føler Dem bedre tilpas.
  Normalt mærker man forbedring efter 1-2 uger.
  Som grundregel tilrådes det at tage lysbehandlinger 5 dage i træk (fig. 16).



Når De er færdig med at tage lysbad:

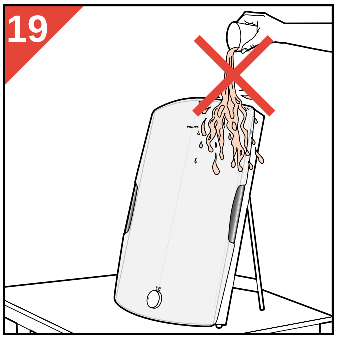
- Hvis De ønsker at stille apparatet væk, slukkes der for det, og stikket tages ud af stikkontakten.
- Lad apparatet afkøle (i mindst 15 minutter), før det stilles væk.
- Apparatet kan bæres i håndtaget (fig. 17).



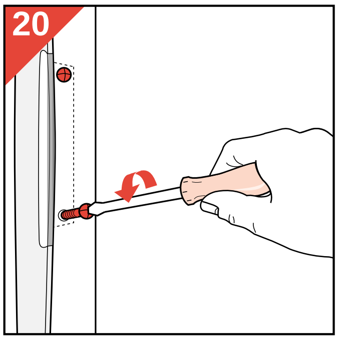
Rengøring.

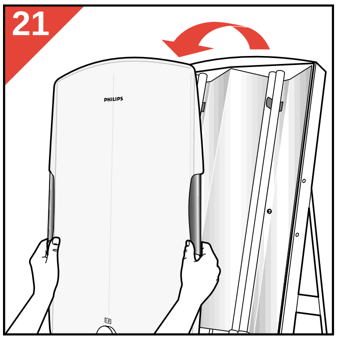
Tag altid først stikket ud af stikkontakten og lad apparatet afkøle før rengøring.

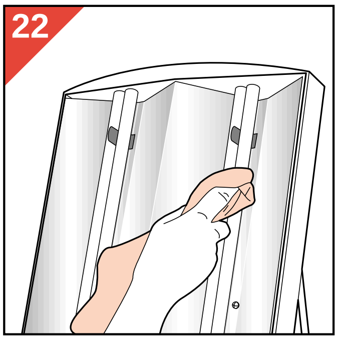




- Apparatets yderside kan rengøres med en fugtig klud (fig. 18).
  Sørg for at der ikke kommer vand ind i apparatet (fig. 19).
  Brug ikke opløsnings- eller skuremidler eller væsker som f.eks. sprit, benzin eller acetone.









- Fra tid til anden kan det være nødvendigt også at rengøre lysrørene, reflektorerne og indersiden af den opaliserende skærm (fig. 20-23).

Udskiftning af lysrørene.

Lysrørenes effektivitet falder gradvist med tidens løb (efter 3 år hvis apparatet bruges meget tit).
Som hovedregel er det ikke nødvendigt at udskifte lysrørene.

Hvis lysrørene skal udskiftes, må det kun gøres af autoriserede folk. Kun de har den fornødne ekspertise og de fornødne faciliteter til bortkastning af de udskiftede lysrør.

Lysrørene indeholder substanser, der kan skade miljøet. Når de derfor skal bortkastes, skal de holdes adskilt fra det normale husholdningsaffald og afleveres på et officielt indsamlingssted.

Udskiftning af netledning

Hvis netledningen til dette apparat beskadiges, skal den udskiftes af Philips, da der skal anvendes specialværktøj og/eller specielle dele i forbindelse med udskiftningen.

Norsk

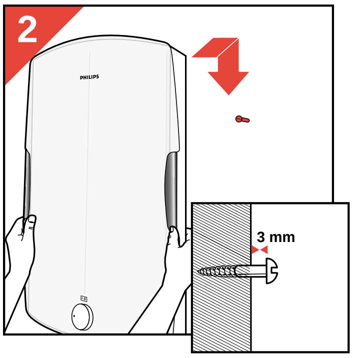
Viktig

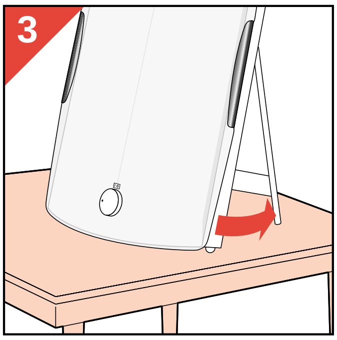
- **Apparatet kan brukes til normal belysning og lysterapi. Lysterapi brukes for å motvirke tretthet og depresjoner som er forårsaket av endring av den "biologiske klokken". Denne endringen kan også være på grunn av mangel på sterkt lys og korte dager ("vinterdepresjon").**
- **Før apparatet kobles til strømnettet, må det kontrolleres at spenningen som står på typeskiltet er den samme som i Deres hjem.**
- **Vann og strøm er en farlig kombinasjon! Bruk derfor aldri apparatet i fuktige omgivelser (f.eks. nær dusj, baderom eller svømmebasseng).**
- **Pass på at barn ikke kan leke med apparatet. Som forholdsregel bør støpselet alltid trekkes ut etter bruk.**
- **Avkjøl apparatet (ca. 15 minutter) før det settes bort etter bruk.**
- **Sørg for at ventilasjonsåpningene på baksiden ikke tettes igjen når apparatet er i bruk.**
- **Anbefalt varighet på lysbehandling avhenger av den valgte avstand. (Vennligst se avsnitt "lysbehandling".) Ta fortrinnsvis lysbehandlingen i løpet av dagen eller tidlig på kvelden. Gjenta lysbehandlingen i minst fem etterfølgende dager. Ved siden av kan du ta lysbehandling av og til når du måtte føle for det, eller begynne en ny behandling på fem etterfølgende dager (eller mer).**
- **Bruk apparatets lys som tilleggslys til normalt lys (sollys eller elektrisk lys) i ditt hjem. Bruk ikke apparatet i et mørkt rom.**
- **Det anbefales ikke å stirre inn i lampene.**
- **Etter bruk av apparatet de første gangene kan øynene føles stresset og/eller en lett hodepine kan forekomme. Vanligvis vil disse bieffektene forsvinne raskt. Hvis du bruker spesielle medisiner (visse antidepressiva o.l.) kan mer alvorlige bivirkninger forekomme. Hvis du bruker slike medisiner, ta først kontakt med din lege.**
- **Ved plager i øynene eller overfølsomhet for lys, anbefales det at du først tar kontakt med din lege.**
- **Hvis bruk av apparatet øker din aktivitet for mye, anbefaler vi at du reduserer lysbehandlingen. Hvis det ikke er noen forbedring, anbefaler vi deg å ta kontakt med din lege.**
- **Hvis du føler deg utslitt, bedrøvet eller urolig, lider av søvnproblemer (insomnia), er det å anbefale at du tar kontakt med din lege eller psykolog. Ditt problem kan også være forårsaket av andre ting. Vi anbefaler deg å ta med vedlagte brosjyre: antageligvis vil din lege eller psykolog være interessert.**

Generell beskrivelse (fig.1)

- A **Lysrør** (type Philips Original Bright Light PL-L 55)
- B **Reflektor**
- C **Skjerm** (akryl)
- D **Dimmerbryter** (O = Av)
- E **Hull for oppheng**
- F **Stativ** (utfellbart)
- G **Håndtak** (for transport)

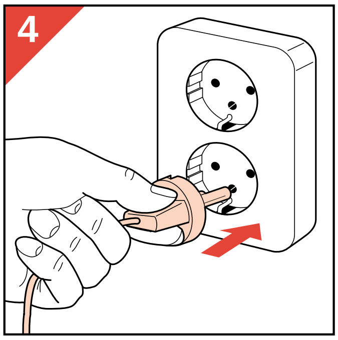
Hvordan bruke apparatet



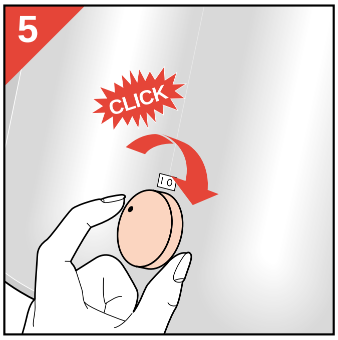


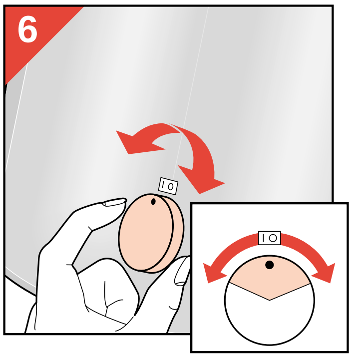
Normalt lys

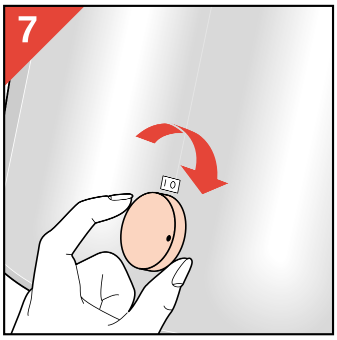
- Heng apparatet på veggen (fig. 2) eller fold ut stativet (fig. 3) og plasser det på bordet.
- Sett støpselet i et jordet nettuttak (220-240 V) (fig. 4).



- Slå på apparatet (fig. 5).
- For normal belysning er en lav dimmer-innstilling å anbefale (fig. 6). Hvis sterkere lys ønskes, settes dimmeren til en høyere posisjon (fig. 7).

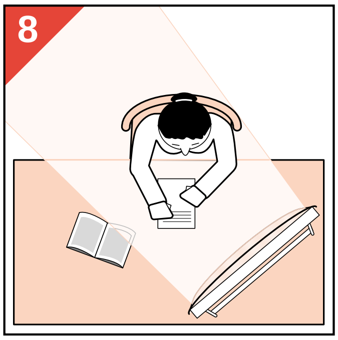


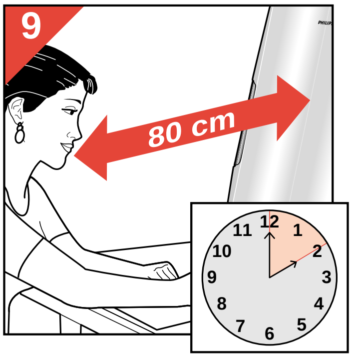


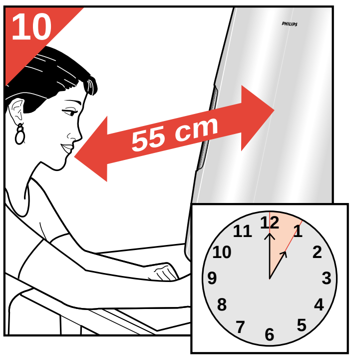


Lysbehandling

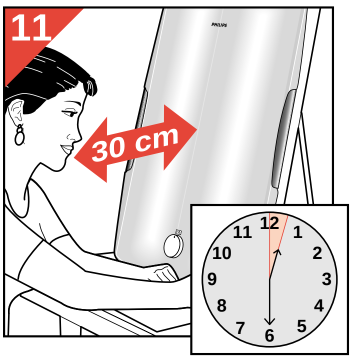
- Heng apparatet på veggen (fig. 2) eller fold ut stativet (fig. 3) og plasser det på bordet.
- Sett støpselet i et jordet nettuttak (220-240 V) (fig. 4).
- Slå på apparatet (fig. 5) og velg maksimal lysstyrke (fig. 7).
- Sett deg foran apparatet (fig. 8). For lysbehandling bør avstanden mellom ansiktet og skjermen være mellom 30 og 80 cm.

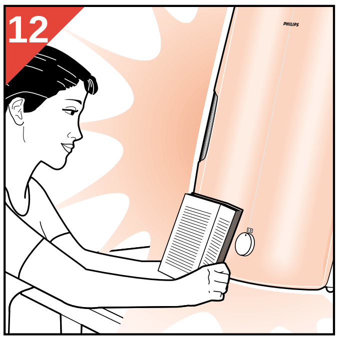






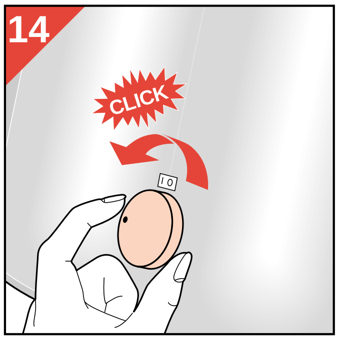
- Den anbefalte varigheten av lysbehandlingen avhenger av den valgte avstanden: ca. **2 timer** for en avstand på ca. **80 cm** (fig. 9); ca. **1 time** for en avstand på ca. **55 cm** (fig. 10); ca. ½ **time** for en avstand på ca. **30 cm** (fig. 11).
- Du trenger ikke å ta hele lysbehandlingen under ett. Hvis det passer deg bedre, kan behandlingen avbrytes og du kan fortsette senere. Selv en 30 minutters behandling kan deles i to behandlinger hvis du ønsker det.

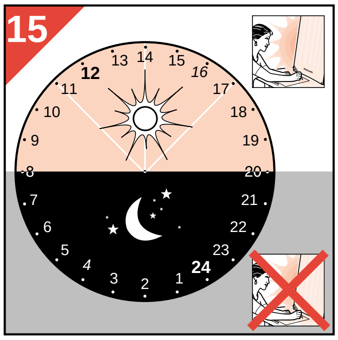




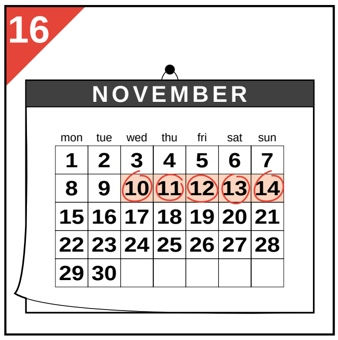


- Det er ikke nødvendig å stirre inn i lampene. Du kan fritt involvere deg i aktiviteter som lesing, skriving eller håndarbeid (fig. 12, 13).



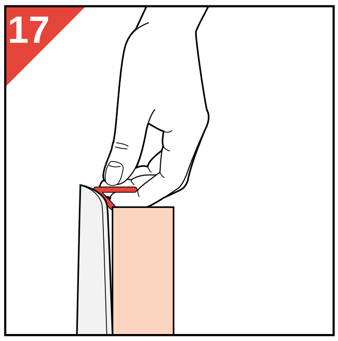


- Etter lysbehandlingen vri dimmerbryteren mot urviseren for å slå av ("klikk") (fig. 14).
- Ta fortrinnsvis lys-behandlingen mellom kl 08.00 og kl 20.00 (fig. 15).
- Gjenta lysbehandlingen til du føler deg bedre. Generelt vil forbedringer finne sted innen 1-2 uker. Som en regel gjenta lysbehandlingen i minst fem etterfølgende dager (fig. 16).



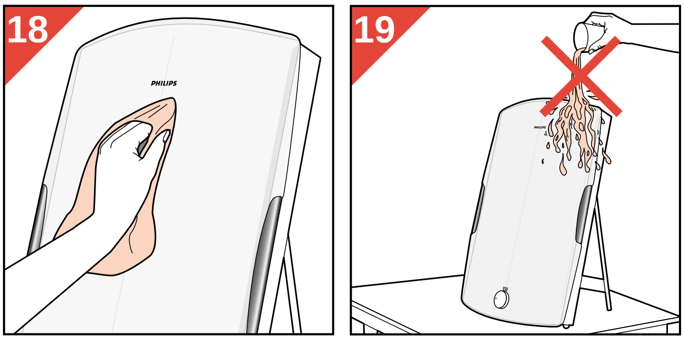
Etter lysbehandlingen

- Hvis du ønsker å fjerne apparatet: slå det av og trekk støpselet ut av stikkontakten.
- La apparatet avkjøles (i ca. 15 minutter) før det settes bort.
- Apparatet kan løftes i håndtaket (fig. 17).

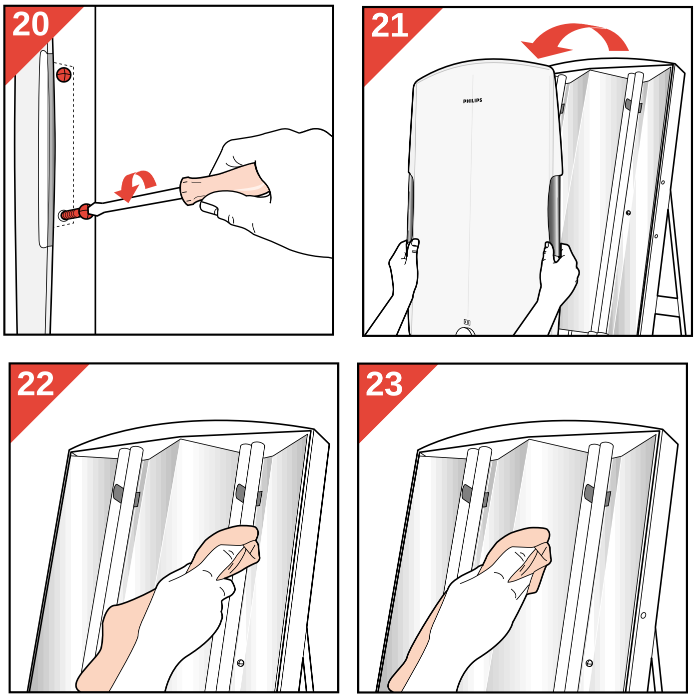


Rengjøring

Trekk alltid støpselet ut av stikkontakten og la apparatet avkjøles før rengjøring.



- Utsiden kan rengjøres med en fuktig klut (fig. 18). Pass på at det ikke renner vann inn i apparatet (fig. 19).
  Bruk ikke pusse- eller slipemidler, eller væsker som bensin eller aceton.



- Av og til trenger lysrørene, reflektorene og innsiden av skjermen rengjøring (fig. 20-23).

Skifting av lysrør

I tidens løp (hvis apparatet brukes veldig mye), vil effekten av lysrørene etter 3 år gradvis avta. Som en regel vil bytte av lysrørene ikke være nødvendig.

La bare autorisert servicepersonell bytte lysrørene, da kun disse har nødvendig kunnskap og har originale reservedeler tilgjengelig.

Lysrørene inneholder stoffer som kan forurense miljøet. Når rørene kastes vennligst forsikre deg om at de er adskilt fra annet husholdningsavfall og at de blir kastet på et offentlig anvist sted.

Skifte av nettledning

Hvis nettledningen til apparatet er ødelagt, må den bare erstattes av Philips eller autorisert service-representant, da spesielle deler og verktøy er nødvendig.

Svenska

Läs först hela bruksanvisningen! Spara den! Spara köpbevis och kvitto!

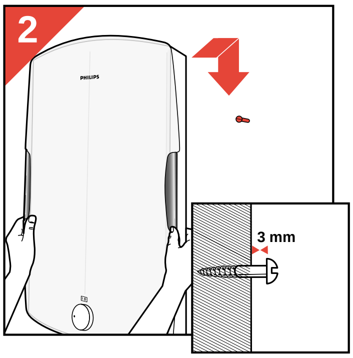
Viktigt

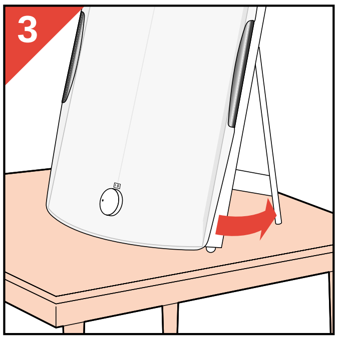
- **Apparaten är avsedd för ljusterapibehandling vid årstidsbunden trötthet och/eller nedstämdhet, ofta beroende på den “vinterdepression” som ljusbristen under den mörka årstiden kan ge upphov till.**
- **Innan du ansluter apparatens stickpropp till vägguttaget, kontrollera att spänningen som anges på typskylten, överensstämmer med den lokala nätspänningen.**
- **Vatten och el är en farlig kombination! Därför får apparaten inte användas i fuktiga utrymmen (t ex bad- och duschrum eller i närheten av en pool).**
- **Se till att barn inte kommer åt att leka med apparaten. En säkerhetsåtgärd är att ta stickproppen ur vägguttaget efter varje behandling.**
- **Låt apparaten svalna ca 15 minuter innan du ställer undan den.**
- **Se till att ventilationshålen på baksidan av apparaten inte är tilltäppta när apparaten används.**
- **Den lämpliga tiden för ett ljusbad är beroende av avståndet till apparaten. Se avsnittet “Användning”. Ta helst dina ljusbad på dagen eller tidigt på kvällen. Upprepa behandlingen minst fem dagar i sträck. Du kan därtill ta ett ljusbad närhelst du tycker att du behöver det eller påbörja en ny behandlingskur på fem eller flera dagar.**
- **Använd ljuset från denna apparat som tillägg till det normala ljuset (solljus, elektriskt ljus) i hemmet. Använd inte apparaten i ett mörkt rum.**
- **Undvik att se rakt in i ljuset.**
- **Efter de första behandlingarna kan lindrig ögonirritation och/eller svag huvudvärk förekomma. Vanligen försvinner dessa biverkningar mycket snart.**
  Vid användning av vissa mediciner, bl a vissa antidepressiva mediciner eller annan psykofarmaka kan biverkningarna vara allvarligare. Konsultera din läkare om du använder sådana mediciner.
- **Vid ögonproblem eller överkänslighet mot ljus konsultera doktor innan apparaten används.**
- **Om det vid användandet av apparaten visar sig att din aktiviteten ökar för mycket rekommenderar vi att ljusmängden reduceras.**
  Om det inte märks någon förändring vid användning av apparaten råder vi dig att kontakta doktor.
- **Om du känner dig trött och nedstämd eller rastlös eller lider av svår sömnlöshet är det skäl att konsultera läkare. Dina symtom kan mycket väl bero på andra omständigheter än ljusbrist. Ta bruksanvisningen med dig; kanske den kan intressera läkaren.**

Beskrivning (fig. 1)

- A **Lysrör** (typ Philips Original Bright Light PL-L 55)
- B **Reflektorer**
- C **Opaliserande/matt skärm** (akryl)
- D **Ljuskontrollknapp** (0=från)
- E **Ventilationshål**
- F **Stativ** (hopfällbart)
- G **Bärhandtag**

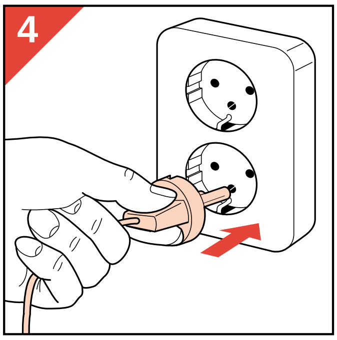
Användning



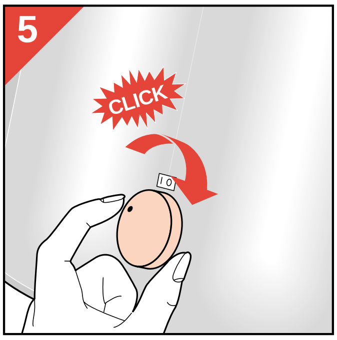


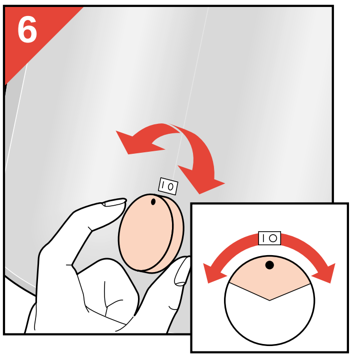
För normalbelysning

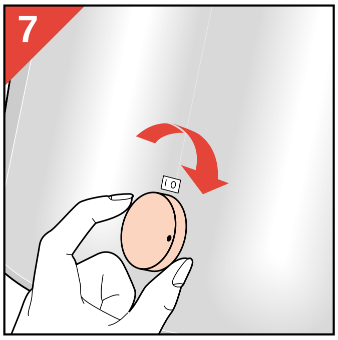
- Häng apparaten på väggen (fig. 2) eller montera stativet (fig. 3) och ställ det på ett bord.
- Anslut stickproppen till ett jordat vägguttag (220-240 V), fig. 4.



- Sätt på apparaten, fig. 5.
- För normalbelysning bör ljusreglaget ställas in på låg effekt, fig. 6.
  Om klarare belysning behövs ställs reglaget in på högre effekt, fig. 7.

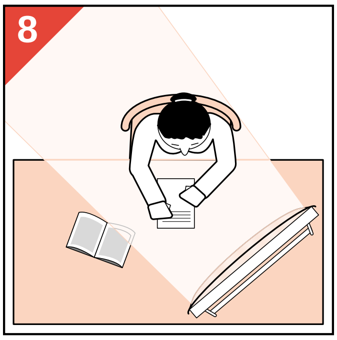


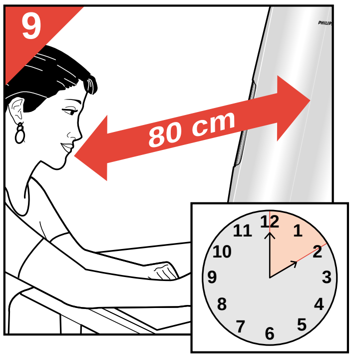


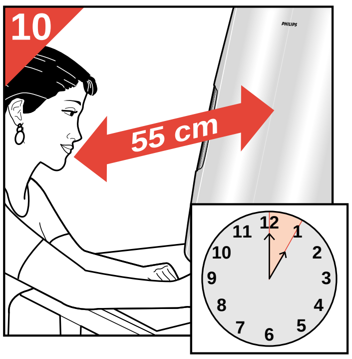


För ljusterapi

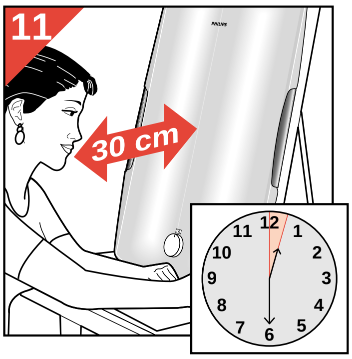
- Häng apparaten på väggen (fig. 2) eller montera stativet (fig. 3) och ställ det på ett bord.
- Anslut stickproppen till ett jordat vägguttag (220-240 V), fig. 4.
- Sätt på apparaten (fig. 5) och välj maximal ljusstyrka, fig. 7.
- Sätt dig framför apparaten, fig. 8.
- Vid ljusterapi skall avståndet mellan ansikte och skärm vara mellan 30 och 80 cm.







- Rekommenderad behandlingstid beror på avståndet till skärmen:
  ca **2 timmar** vid ca **80 cm** avstånd, fig. 9.
  ca **1 timme** vid ca **55 cm** avstånd, fig. 10.
  ca **½ timme** vid ca **30 cm** avstånd, fig. 11.

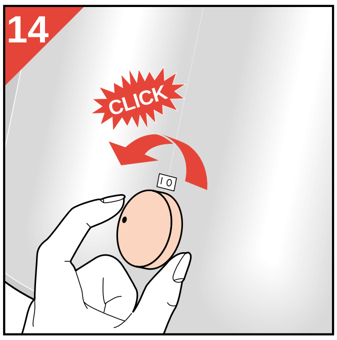


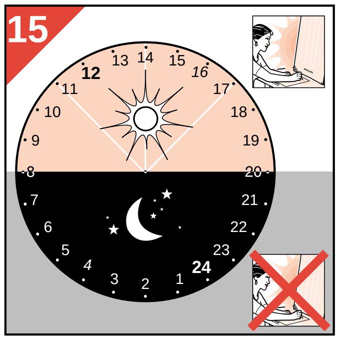
- Om det passar dig bättre kan ljusterapibehandlingen avbrytas och fullföljas senare.
  T o m 30 minuters behandling kan delas upp i två behandlingar.



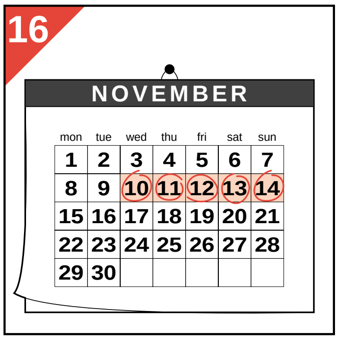


- Det är inte nödvändigt att titta in i lamporna. Därför kan du läsa, skriva eller handarbeta under behandlingen, fig. 12 - 13.



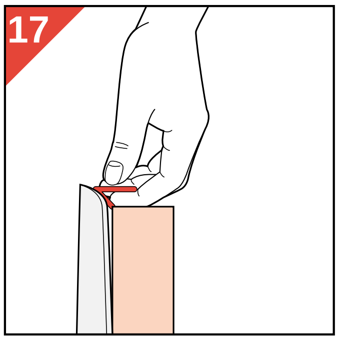


- Efter ljusterapibehandlingen roteras vredet mot-sols för att stänga av apparaten (“Click”), fig. 14.
- Ta dina ljusbad helst mellan kl. 8 på morgonen och 8 på kvällen, fig. 15.
- Se ljuset från apparaten som ett komplement till det vanliga ljuset i hemmet (solljus, el).
- Upprepa behandlingen tills du känner dig bättre. Vanligen sker detta inom 1-2 veckor.
  I regel är det skäl att upprepa behandlingen under ytterligare en behandlings-period, d v s 5 dagar, fig. 16.



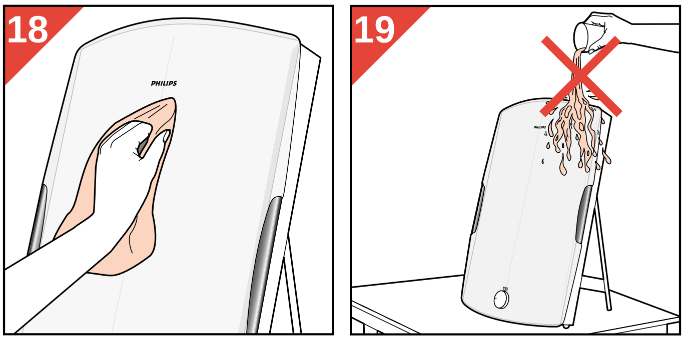
Efter ljusterapibehandlingen

- Om du vill flytta apparaten: stäng av och dra ur sladden.
- Låt apparaten svalna först (ca 15 min.) innan den ställs undan.
- Apparaten kan lyftas i handtaget, fig.17.

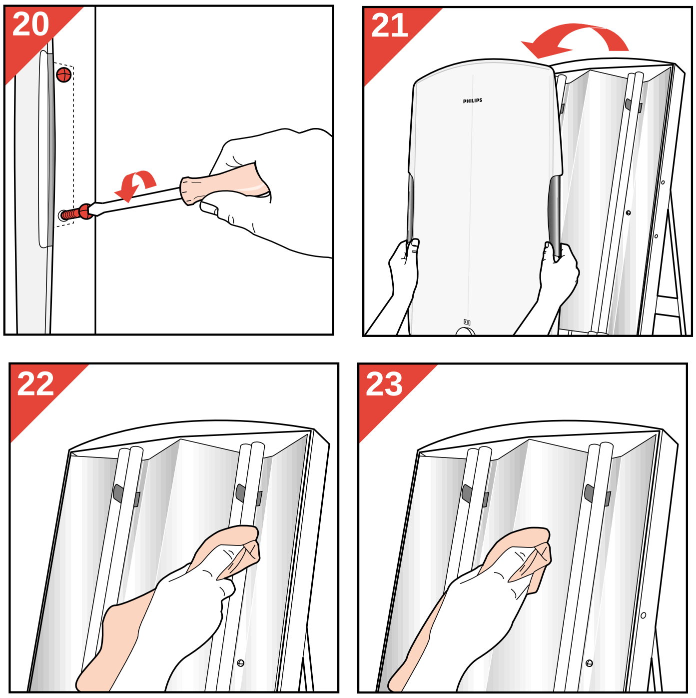


Rengöring

Ta alltid stickproppen ur vägguttaget och låt apparaten svalna innan du rengör den.



- Rengör apparaten på utsidan med en fuktig trasa, fig. 18. Se till att inget vatten hamnar på insidan av apparaten, fig. 19. Använd inte starka rengöringsmedel eller stålull, inte heller alkohol, bensin eller aceton.



- Rengör då och då lysrören, reflektorerna och insidan av skärmen, fig. 20 - 23.

Byte av lysrör och/eller tändare

Med tiden (efter ca 3 år om apparaten används flitigt) sjunker lysrörens effekt gradvis.
Om apparaten används normalt behöver lysrören dock i regel inte bytas ut.

Lysrör och tändare får bytas endast av Philips auktoriserad servicetekniker, eftersomendast en sådan har den behövliga sakkunskapen och originalreservdelar.

Lysrören innehåller ämnen som kan förorena miljön. När de kasseras ska de avskiljas från de vanliga hushållssoporna och därefter deponeras enligt gällande lokala föreskrifter om riskavfall.

Byte av nättsladd

Om sladden på denna apparat skadas måste den bytas av Philips eller av deras serviceombud, eftersom specialverktyg eller särskilda delar krävs.

Suomi

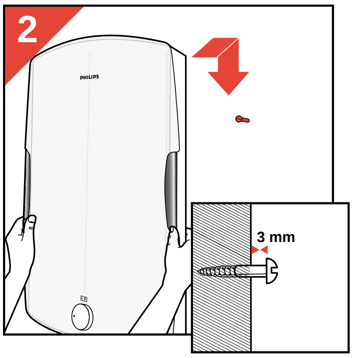
Tärkeää

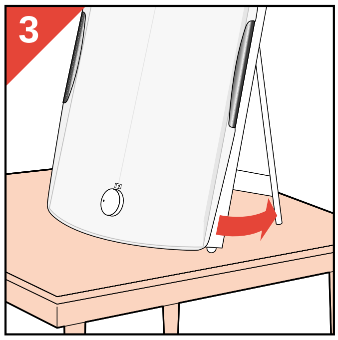
- **Laite on suunniteltu antamaan valohoitoa, jolla torjutaan “biologisen kellon” häiriön aiheuttamaa väsymystä ja masennusta. Tällainen häiriö voi johtua päivien lyhenemisestä ja luonnonvalon määrän vähenemisestä, kuten kaamosmasennuksessa.**
- **Ennen kuin yhdistät laitteen sähköverkkoon, tarkista että arvokilvessä mainittu jännite vastaa paikallista verkkojännitettä.**
- **Vesi ja sähkölaitteet eivät sovi yhteen! Tämän takia laitetta ei saa käyttää kosteissa tiloissa (esim. suihku- tai kylpyhuoneessa tai uima-altaan lähellä).**
- **Pidä huoli, etteivät lapset pääse leikkimään laitteella. Irrota varmuuden vuoksi pistotulppa pistorasiasta aina käytön jälkeen.**
- **Anna laitteen jäähtyä (n. 15 min) ennen säilytyspaikkaan laittamista.**
- **Pidä laitteen takana olevat tuuletusaukot vapaina, kun käytät laitetta.**
- **Kirkasvalohoidon pituus riippuu hoitoetäisyydestä. (Katso osaa “Laitteen käyttö”.)**
  Ota hoito mieluiten päivän aikana tai aikaisin illalla. Toista hoito vähintään viitenä päivänä peräkkäin.
  Voit myös ottaa hoitoa aina silloin tällöin, kun tunnet sitä tarvitsevasi, tai aloittaa uuden viiden (tai useamman) päivän hoitojakson.
- **Käytä tämän laitteen valoa kotona normaalin valaistuksen (auringonvalon, sähkövalon) lisänä. Älä käytä laitetta muuten pimeässä huoneessa.**
- **Ei ole suositeltavaa katsoa suoraan lamppuihin.**
- **Muutaman ensimmäisen hoitokerran jälkeen saattaa esiintyä silmien rasittumista ja/tai lievää päänsärkyä. Yleensä nämä sivuvaikutukset häviävät nopeasti.**
  Käytettäessä tiettyjä lääkkeitä (depressiolääkkeitä, muita psykoaktiivisia lääkkeitä) saattaa esiintyä vakavampia sivuvaikutuksia. Tällöin on syytä ensin neuvotella lääkärin kanssa.
- **Jos sinulla on silmävaivoja tai yliherkkyyttä valolle, on ensin syytä ottaa yhteys lääkäriin.**
- **Jos laitteen käyttö lisää aktiivisuuttasi liikaa, kannattaa vähentää valohoitoa.**
- **Ellei tilanne korjaannu, on syytä neuvotella lääkärin kanssa.**
- **Jos tunnet itsesi uupuneeksi, ahdistuneeksi tai levottomaksi ja/tai kärsit unettomuudesta, sinun kannattaa aina neuvotella lääkärisi tai psykoterapeuttisi kanssa. Ongelmasi voivat myös johtua muusta syystä.**
  Suosittelemme, että otat mukaasi oheisen kansion: se saattaa kiinnostaa lääkäriäsi tai psykoterapeuttiasi.
- **Pidä huoli, etteivät terävät kulmat, kuumuus tai kemikaalit pääse vahingoittamaan liitosjohtoa.**
- **Älä taivuta liitosjohtoa tiukalle mutkalle.**
- **Älä vaihda itse laitteen liitosjohtoa.**
- **Varmista, että laitteen yhteydessä käytettävä jatkojohto vastaa laitteen käyttöolosuhteita, tehoa ja suojausluokkaa.**
- **Tarkista laitteen liitosjohdon kunto säännöllisesti.**
- **Jos laite on pudonnut veteen, irrota ensin pistotulppa pistorasiasta, ennen kuin nostat laitteen vedestä.**
- **Tarkistuta veteen pudonnut laite huollossa ennen käyttöönottoa.**
- **Älä käytä laitteen puhdistamiseen vettä.**
- **Varo laitteen kuumaa pintaa.**

Laitteen osat (kuva 1)

- A **Loistelamput** (malli Philips Original Bright Light PL-L 55)
- B **Heijastimet**
- C **Opaalinhohtoinen/satiininhohtoinen etulevy** (akryylia)
- D **Himmennyskytkin** (O = katkaistu)
- E **Kiinnitysaukko**
- F **Tuki** (kääntyvä)
- G **Kädensija** (kuljetusta varten)

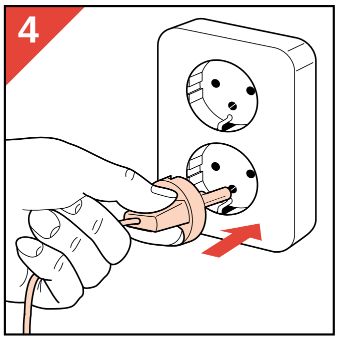
Laitteen käyttö



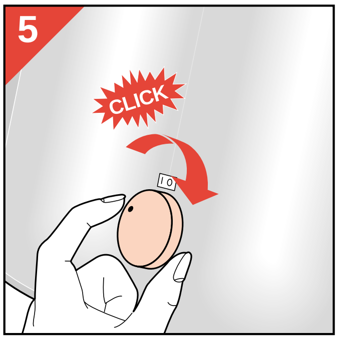


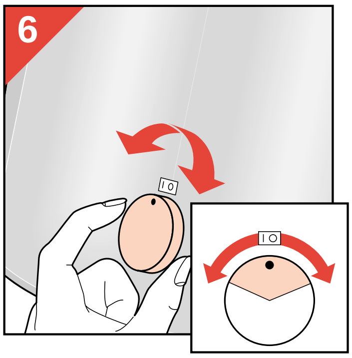
Normaali valo

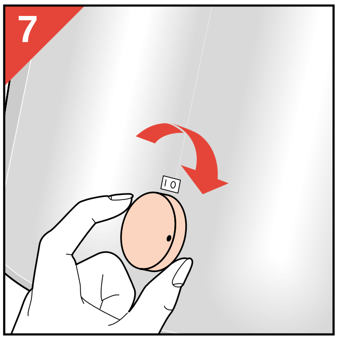
- Kiinnitä laite seinälle (kuva 2) tai käännä tuki auki (kuva 3) ja aseta laite pöydän päälle.
- Työnnä pistotulppa maadoitettuun pistorasiaan (220-240 V) (kuva 4).



- Käynnistä laite (kuva 5).
- Normaaliin valaistukseen riittää yleensä himmeämpi asetus (kuva 6).
  Jos haluat kirkkaamman valaistuksen, käännä kytkin suurempaan asentoon (kuva 7).



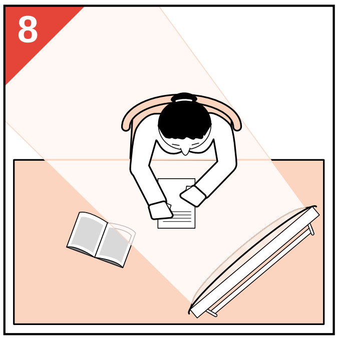


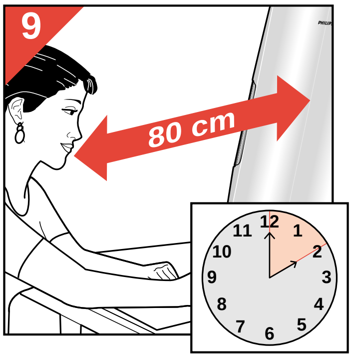


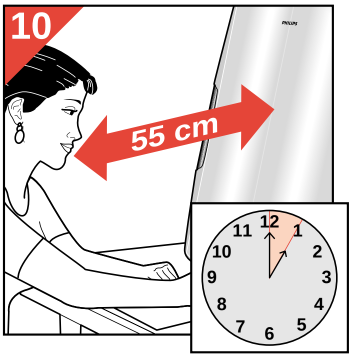
Kirkasvalohoito

Kiinnitä laite seinälle (kuva 2) tai käännä tuki auki (kuva 3) ja aseta laite pöydän päälle.

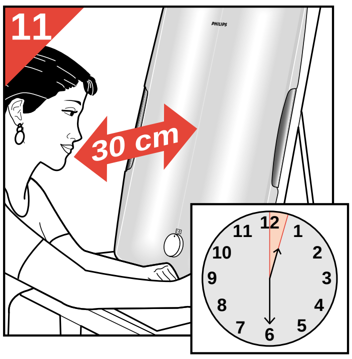
Työnnä pistotulppa maadoitettuun pistorasiaan (220-240 V) (kuva 4).
- Käynnistä laite (kuva 5) ja valitse suurin valoteho (kuva 7).
  Asetu laitteen eteen (kuva 8).
  Hoidon aikana kasvojesi tulisi olla 30 - 80 cm:n päässä laitteen etulevystä.







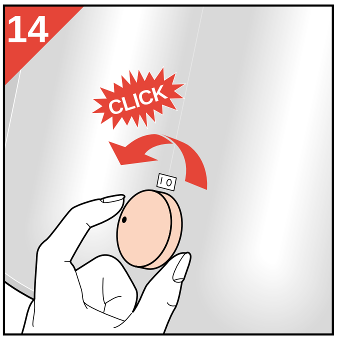
- Suositeltava hoitoaika riippuu hoitoetäisyydestä:
  noin **2 tuntia**, kun etäisyys on noin **80 cm** (kuva 9);
  noin **1 tunti**, kun etäisyys on noin **55 cm** (kuva 10);
  noin ½ **tuntia**, kun etäisyys on noin **30 cm** (kuva 11);
  Voit välillä keskeyttää hoidon ja jatkaa myöhemmin, jos tällainen sopii sinulle paremmin. Jopa 30 minuutin hoitokerran voi jakaa kahteen osaan.

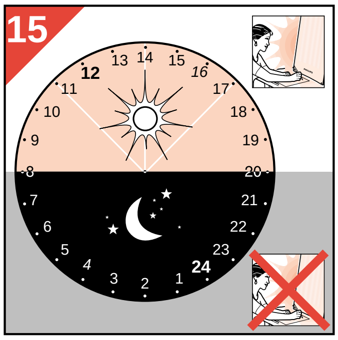






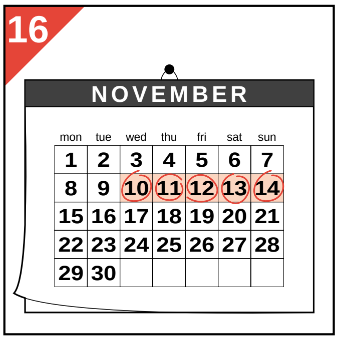
- Ei ole tarpeen katsoa suoraan valoon päin. Voit siis vapaasti esimerkiksi lukea, kirjoittaa tai tehdä käsitöitä (kuvat 12, 13).





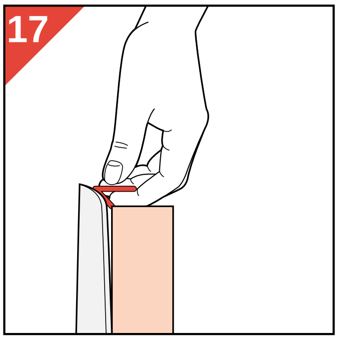
- Kun lopetat hoidon, käännä himmennyskytkintä vastapäivään, kunnes toiminta katkeaa (“Naps!”) (kuva 14).
- Ota hoito mieluiten aamupäivän aikana tai klo 8:n ja 20:n välillä (kuva 15).
- Käytä tätä laitetta kotona normaalin valaistuksen (auringonvalon, sähkövalon) lisäksi.

- Jatka hoitoa, kunnes tunnet olosi paremmaksi. Yleensä olo paranee 1-2 viikossa. Toista hoito vähintään 5 peräkkäisenä päivänä (kuva 16).



Kirkasvalohoidon jälkeen

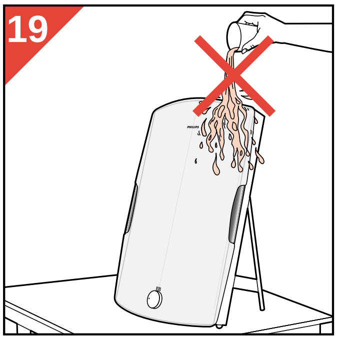
Jos haluat siirtää laitteen, katkaise toiminta ja irrota pistotulppa pistorasiasta. Anna laitteen jäähtyä (n. 15 min) ennen säilytyspaikkaan laittamista. Voit kantaa laitetta kädensijasta (kuva 17).



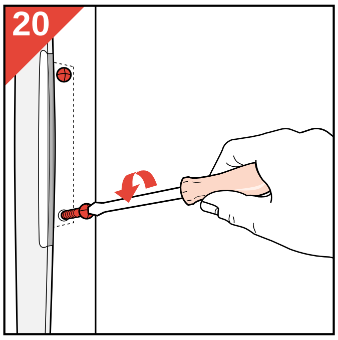
Puhdistus

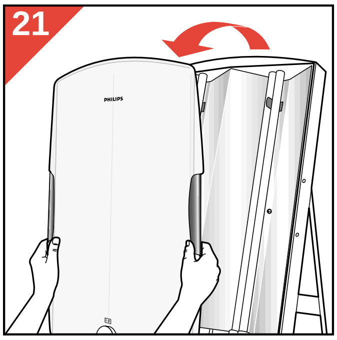
Irrota pistotulppa pistorasiasta ja anna laitteen jäähtyä ennen puhdistusta.

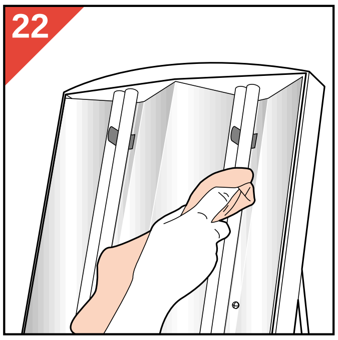




- Pyyhi laitteen ulkovaippa kostealla liinalla (kuva 18). Pidä huoli, ettei laitteen sisään pääse vettä (kuva 19). Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä puhdistusaineita.









- Myös loistelamput, heijastimet ja etulevyn tausta on puhdistettava silloin tällöin (kuvat 20-23).

Loistelamppujen ja/tai sytyttimien vaihto

Aikaa myöden (hyvin usein käytettynä 3 vuoden kuluttua) loistelamppujen teho alkaa vähitellen laskea. Normaalikäytössä loistelamppujen vaihto ei kuitenkaan ole tarpeen.

Vaihdata ammattitaitoisessa huollossa loistelamppujen ja sytyttimien tilalle vain alkuperäiset varaosat.

Loistelamput sisältävät aineita, jotka voivat olla ympäristölle haitallisia. Älä hävitä vanhoja lamppuja normaalin talousjätteen mukana, vaan toimita ne asianmukaiseen keräyspisteeseen.

Liitäntäjohdon vaihto

Tarkista liitosjohdon kunto säännöllisesti. Jos tämän laitteen verkkoliitosjohto vaurioituu, se on korvattava erikoisjohdolla. Ota yhteys lähimpään Philips-myyjään tai Philips-huoltoon.

Oikeus muutoksiin varataan.

100% recycled paper

4222 000 69473